



©Noshiro City



能代市ウオーキング
推進キャラクター
あーくん

休みで
良かった!



お知らせ

また
受けます!



日曜がん検診

仕事のため平日に検診を受診することが困難な方などを対象に、日曜がん検診を実施します。

実施日

7月6日(日) 9月7日(日)	能代市保健センター
10月、11月、12月	能代厚生医療センター
1月、2月	JCHO秋田病院

※能代市保健センター分は申込受付中です。(☎58-2838)
※能代厚生医療センターとJCHO秋田病院は、実施日が決まり
しだい、広報のしろ等でお知らせします。

午後の乳がん検診

	JCHO秋田病院	能代市保健センター
日時	4月～3月の毎週金曜日 午後1時30分～	6月～2月の第3水曜日 受付:午後2時30分(検査:3時～)
定員	各日10人	各日10人
費用	マンモグラフィ 40歳～49歳 1,500円 50歳以上 1,000円 ※乳房超音波検査は、JCHO秋田病院のみ 5,500円(各日3人要予約)	
申し込み	☎52-3127	☎58-2838

※申し込みは2週間前まで
※能代市保健センターでは、申し込み予約の際、大腸がん検診
(家族分含む)の予約もできます。(費用1,050円)



健康チャレンジポイントに 参加しませんか!

- **健診受診ポイント**【上限600ポイント】
 - ・ 特定健診受診で200ポイント
 - ・ がん検診1項目につき200ポイント
- **習慣改善ポイント**【上限600ポイント】
 - ・ 運動や生活習慣の改善につながる目標を立てよう。
 - ・ 取り組んだ日×5ポイント=取得ポイント
- **健康イベント&健康相談ポイント**【上限400ポイント】
 - ・ イベントやボランティアの参加回数×200ポイント
 - ・ 健診結果を持参して保健師に健康相談×200ポイント(要予約)

3つの項目にチャレンジして1,000ポイント貯めたら、もっくんポイントや全国共通商品券に交換できます。

対象 能代市在住の20歳以上の方

※パンフレットは公共施設などに配置しています



ポイントを加算して
もっくんポイントや
全国共通商品券を
もらおう!