

受けるなら、今でしょ！ 特定健診・すこやか健診 (10月1日～31日)

特定健診の受診期間は、7月～8月でしたが10月1日(火)から31日(木)まで受診可能ですので、まだ受診されていない方はぜひこの機会に受診してください。すこやか健診、肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診も同様に受診することができます。受診票をなくされた方は保健センターまでご連絡ください。

また**特定健診の対象者の方で、勤務先の健診や人間ドックを受けられた方は、健診結果を保健センターにご持参いただければ、特定健診を受診したことになります、安八町の受診率に反映されますので、ぜひご協力ください。**

安八町の昨年度の受診率は50.3% (県7位/42市町村) でした。今年度は52%を目指しています!!

健康あんばち 21

『ピンクリボン運動』

世界中において、「リボン運動」という様々な色のリボンをシンボルマークとした運動が行われています。その中で**ピンクリボン**は、『乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝えるシンボルマーク』とされています。10月は『乳がん月間』で、特に10月1日は『乳がん検診の日=ピンクリボンデー』です。

現在、日本人女性の15人に1人が乳がんになるといわれています。しかしながら自分自身の問題として意識していない人の割合が多く、乳がん検診受診率はまだまだ低い状況です。安八町においても30歳以上の方を対象に乳がん検診を実施しており、特に40、45、50、55、60歳の方はクーポン券を配布して受診勧奨を行っていますが、平成21年度から平成24年度における受診率の割合の平均は23.0%でした。また、乳がん

は早期に発見すれば治癒率が高いがんであるにも関わらず、亡くられる方は年々増加しています。

安八町の今年度の乳がん検診は、残すところ10月3日(木)、17日(木)、11月22日(金)、25日(月)、27日(水)がありますので、ぜひ受診してください。30歳以上の女性の方で予約されておらず希望される方は保健センターへご連絡ください。



「おながスッキリ教室」がはじまります！

12月から3月まで下記の予定でおなかをスッキリするウォーキング・筋力アップの教室を開催します。メタボ脱出や健康アップを目指し、仲間とともに楽しく運動してみませんか？体調を確認(血圧測定)した後、準備体操をしてウォーキングを行います。家でもできる体操や歩くときの姿勢などのポイントもご紹介します。

1. 日 時

①	12月6日 (金)	②	12月13日 (金)	③	12月20日 (金)	④	1月10日 (金)
⑤	1月17日 (金)	⑥	1月24日 (金)	⑦	2月7日 (金)	⑧	2月14日 (金)
⑨	2月21日 (金)	⑩	2月28日 (金)	⑪	3月7日 (金)	⑫	3月14日 (金)

※午前10時(準備9時30分)～11時30分終了予定

2. 場 所 安八温泉ふれあいドーム
3. 対象者 町内在住の方
4. 内 容 血圧測定、ウォーキング、ストレッチ
5. 持ち物 運動できる服装、運動靴(外ばき)、水分
6. 申込先 11月29日(金)までに、電話で保健センターまでお申し込みください。
※定員35人(定員になり次第、締め切らせていただきます)

