



健康いいね!



健康係からの情報や募集案内をお知らせします。みなさんの健康づくりに役立ててください。

運動教室（6月～10月分）の参加者を募集します

教室名	ストレッチ教室①	ストレッチ教室②
対 象	市民（年齢制限なし）	20～74歳の市民（教室初日時点）
募集人員	25人	25人
と き	6月10日、6月24日、7月8日、7月22日、 8月 5日、8月26日、9月9日、9月30日、 10月14日、10月28日 すべて金曜日	6月14日、6月28日、7月12日、7月26日、 8月 9日、8月23日、8月30日、9月27日、 10月11日、10月25日 すべて火曜日
	午前10時～11時	
応募方法	電話（抽選の場合あり）	
ところ	保健福祉センターひだまり 2階ひだまりホール	
内 容	全身のストレッチ	音楽に合わせたリズム体操、 簡単な筋トレ、ストレッチなど
講 師	スポーツ指導員 岩橋 育美	フィットネスインストラクター 藤原 京

参加時の注意点

- ・マスク着用で来所してください（運動中も着用します）。
- ・教室当日は必ず自宅で検温し、体調に問題がないことを確認して参加してください（受付で聞き取りを行います）。
※自宅で体温測定されていないかたは参加をお断りする場合があります。
- ・ストレッチマットの貸し出しはありません。自宅にあるマット、もしくはバスタオルを持参してください。
- ・荒天および新型コロナウイルス感染症の状況により、教室が延期、中止、内容変更になる場合があります（緊急事態宣言中は教室を中止します）。
- ・教室の変更などの連絡をとばメールで行っています。
活用をお願いします。



とばメール
登録方法



スマホ・PC



ガラケー

とばメール登録空メール
送信用QRコード

申込時の注意点

- ・運動に支障がないか確認のうえ、申し込んでください。
- ・申し込みは、教室に参加する本人が行ってください。代理申し込みは受付できません。
- ・①②いずれか教室のみ申し込みできます。
- ・申込数が募集人員を上回った場合は抽選を実施し、結果を申込者に連絡します。
必ず連絡がつく連絡先を申込時にお伝えください。
- ・特別な事情がない限り、3分の2以上の日程に参加できることを前提としてください。



募 集 期 限

5月2日(月)～20日(金)の期間に健康係（☎ ㊟1146）まで申し込みください。

集団がん検診（検診バスでの検診）6月実施分の予約を受け付けます

5月9日(月)午前8時30分より予約を受け付けます。検診日前日までに、健康福祉課健康係へ必ず電話で予約してください（☎ 25 1146）。定員になり次第締め切ります。

予約していない場合は、当日来所されましても受診できません。

●胃がん検診（バリウム）

対 象 昭和58年4月1日までに生まれた人

持ち物 マスク、健康手帳、検診時に脱いだ服を入れる袋

自己負担額 1,000円（70歳以上無料）



と き	検 診 場 所	受 付 時 間
5月31日（火）	保健福祉センターひだまり（休日夜間診療所）	①午前 9時～10時 ②午前10時～11時
6月12日（日）	保健福祉センターひだまり（正面玄関）	

注 意 ●検診前日の午後9時から検診まで、喫煙・飲食はしないでください。

●これまでに胃・十二指腸の手術を受けたことのあるかたやバリウムアレルギーのあるかたは、この検診を受診できません。

●7～11月に実施される市内医療機関での胃がん検診（胃カメラ）を希望するかたは、受診できません。

●今年度の胃がん検診（バリウム）は上記の日程のみです。

●乳がん検診（マンモグラフィ）・子宮頸がん検診

対 象 平成15年4月1日までに生まれた女性

持ち物 マスク、バスタオル（乳がん検診受診者のみ）、健康手帳（お持ちのかたのみ）、検診時に脱いだ服を入れる袋

自己負担額 乳がん：1,700円、子宮頸がん：1,000円（いずれも70歳以上無料）

と き	検 診 場 所	受 付 時 間
5月31日（火）	保健福祉センターひだまり（休日・夜間応急診療所）	①午前 9時～10時 ②午前10時～11時
	浦村農村婦人の家	午後 1時～1時45分
	漁協浦村支所	午後 2時30分～3時30分
6月 7日（火）	マリンターミナル	①午前 9時～10時 ②午前10時～11時 ③午後 1時～ 2時 ④午後 2時～ 3時30分
6月12日（日）	保健福祉センターひだまり（正面玄関） ※休日・夜間診療所から変更	①午前 9時～10時 ②午前10時～11時 ③午後 1時～ 2時 ④午後 2時～ 3時
6月14日（火）	保健センターひだまり（休日・夜間応急診療所） 畔蛸コミュニティセンター	①午前 9時～10時 ②午前10時～11時 午後 1時30分～3時
6月30日（木）	漁協国崎支所	午後 1時～2時
	漁協石鏡支所	午後 2時30分～3時30分

●乳がん検診（エコー）・子宮頸がん検診

※子宮頸がん検診は午後のみ実施

と き	検 診 場 所	受 付 時 間
6月 2日（木） ※託児あり（要申込）	保健福祉センターひだまり （休日・夜間応急診療所）	①午前 9時～10時 ②午前10時～11時
6月20日（月） ※託児あり（要申込）		③午後 1時～ 2時 ④午後 2時～ 3時

注 意 ●妊娠中・授乳中・豊胸手術を受けたかた・心臓ペースメーカー装着中のかたなどは、マンモグラフィ検診を受診できません。くわしくは健康係へ問い合わせてください。

●乳腺の発達している20～30歳代のかたは、マンモグラフィ検診ではうまく撮影できないことがありますのでご了承ください。

●乳がん検診は、プラスチックの板で乳房を挟むマンモグラフィ検診と、エコー検診の2種類ですが、どちらかの検診しか受診できません。

●子宮頸がん検診は、生理中のかたは受診することができません。また、性交渉の経験のないかたは今回子宮頸がん検診は受診できません。

●子宮頸がん検診は、採取細胞が不十分な場合などに、判定不能という結果がでることがありますのでご了承ください。

●中止になった場合は、前日までに市ホームページなどに掲載しますので事前に確認してください（個別での連絡は行いません）。

令和4年7月～令和5年3月に医療機関で市の乳がん検診（マンモグラフィ検査）・子宮頸がん検診を受診するかたは、集団検診は受診できません。