

## おおひら代謝アッププロジェクト(夜間運動教室)

～楽しく始める自分のための運動～

全8回  
参加費無料

運動が苦手な方でも気軽に体を動かせる基本編で、2回目以降からでも参加できます。楽しく自分のために運動を始めてみませんか。

	開催日	テ ー マ	
1	7月31日(火)	測 定	体力に自信はありますか ～誰にでも簡単にできる体力測定(4種目)・体成分測定～
2	9月 4日(火)	ストレッチ	膝を伸ばして両手を足先につけられますか ～ストレッチの基本編!しなやかな体づくり～
3	10月 2日(火)	歩 行	自分に合った歩き方を知っていますか ～歩き方の基本編!歩くだけで運動不足解消～
4	11月 6日(火)	筋 ト レ	自分の体重を自分の筋力で支えられていますか ～筋肉トレーニングの基本編!筋トレで関節痛予防～
5	12月 4日(火)	バ ラ ンス	体のバランスを気にしていますか ～バランス運動の基本編!体幹を鍛えてバランス強化～
6	平成31年 1月 8日(火)	ストレッチ 歩 行	冬は運動できない季節だと思いませんか ～ストレッチと歩き方の見直し!正月太り解消～
7	2月 5日(火)	総 合 運 動	毎日できる自分のための運動 ～総集編!ストレッチ～バランス運動を振り返る～
8	3月 5日(火)	総 合 運 動	毎日できる自分のための運動 ～総集編!ストレッチ～バランス運動を続けましょう～

- ◆対象者 20歳から74歳までの村内在住の方(先着30名)
- ◆場 所 福祉センター
- ◆時 間 午後7時～8時30分(受付:午後6時30分～)
- ◆講 師 株式会社マルシンク 健康運動指導士
- ◆協 力 大衡村運動普及サポーター
- ◆申込期限 7月20日(金)

※運動しやすい服装でお越しください。タオル、飲み物は適宜ご準備ください。上靴は不要です。  
※託児を行います。

◆申込・問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253



◆問い合わせ先  
税務課 ☎341-8513

後期高齢者医療制度の保険料は、被保険者の方に均等にご負担いただく「均等割額」と、被保険者の方の所得に応じてご負担いただく「所得割額」を合計して個人単位で計算されます。平成30年度の被保険者ごとの保険料額は、平成29年中の所得に基づいて計算し、7月以降にお知らせする予定です。

### 後期高齢者医療制度保険料について

◆問い合わせ先  
住民生活課 ☎341-8512

国民健康保険と後期高齢者医療制度の被保険者証(保険証)は、8月1日が更新日です。国民健康保険証は世帯主あてに、後期高齢者医療保険証は個人に7月末頃まで郵送します。今回の更新に伴い、国民健康保険と後期高齢者医療保険の保険証の色が変わりますので、8月1日以降に医療機関等にかかるときは、新しい保険証を忘れず提示してください。なお、有効期限が平成30年7月31日の保険証は、8月1日以降に住民生活課へお返しください。

### 国民健康保険・後期高齢者医療制度の保険証更新

## がん検診を受けましょう その3



### 胃がん検診

胃がんは、日本人がかかりやすい“がん”の1つで、たばこや飲食物に含まれる発がん物質、熱い食物による熱刺激、ピロリ菌など、さまざまな原因が積み重なって発生するものと考えられています。早期発見できれば90%以上が治るがんですが、自覚症状のない初期の段階で発見するためには、最低でも1年に1回の定期検診を受けることが大切です。

日 時	7月12日(木)・13日(金)・14日(土) 午前7時～9時	
場 所	福祉センター	
検 診 内 容	バリウムを使用した胃部間接X線撮影	
料 金	○35歳～69歳の方	1,500円
	○65歳～69歳の後期高齢者医療被保険者(一定程度の障害で認定を受けている方)、70歳以上の方、生活保護世帯の方	無 料

### 大腸がん検診

早期の大腸がんは90%以上が完治しますが、がんの進行とともに治癒率は下がります。大腸がんは進行するまでほとんど自覚症状がありませんので、早期のがんを見つけるためには、毎年定期的に大腸がん検診を受けることが大切です。

検体採取日	8月4日(土)・5日(日)の2日間(自宅で採取)	
料 金	○40歳～69歳の方	500円
	○65歳～69歳の後期高齢者医療被保険者(一定程度の障害で認定を受けている方)、70歳以上の方、生活保護世帯の方	無 料
検 体 回 収	8月5日(日) 地区ごと、又は8月6日(月) 福祉センター	

### 乳がん検診(個別健診)(30歳以上の女性)

実施日・期間	7月2日(月)～9月28日(金)	
実施医療機関	公立黒川病院	
検 査 内 容 自己負担額	30～39歳の方:超音波検査	1,000円
	40～49歳の前年度未受診の方:マンモグラフィ2方向	1,000円
	50～64歳の前年度未受診の方:マンモグラフィ2方向	2,000円
	65～69歳の前年度未受診の方:マンモグラフィ1方向	2,000円
	70歳以上の前年度未受診の方:マンモグラフィ1方向	無 料
	65～69歳で後期高齢者医療保険制度加入の方、生活保護世帯の方	無 料

※必要に応じてマンモグラフィのほか、超音波検診を実施する場合は自己負担となります。

### 子宮頸がん・子宮体がん検診(個別健診)(20歳以上の女性)

実施日・期間	6月1日(金)～7月31日(火)	
実施医療機関	黒川郡及び富谷市・大崎市内の医療機関	
検 査 内 容 自己負担額	子宮頸がん検診	2,000円
	子宮体がん検診	2,000円
	65～69歳で後期高齢者医療保険制度加入の方、70歳以上の方、生活保護世帯の方	無 料

※対象者の年齢基準日:平成31年3月31日

※がん検診の追加申し込みを受け付けますので、希望する方は電話で申し込みください。

◆申込・問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253