



1 お知らせ

バーチャルウォーキングラリー開催!

長い夏がようやく過ぎ、体を動かしやすい季節になってきました。今回のコースはアジアを代表する常夏の都市国家シンガポール。総歩数 234,000 歩でゴール達成を目指しましょう。

■期間 9月26日(金)～10月31日(金) 36日間

■一日当たりの歩数 6,500歩

■ポイント ゴール達成で500ポイント付与



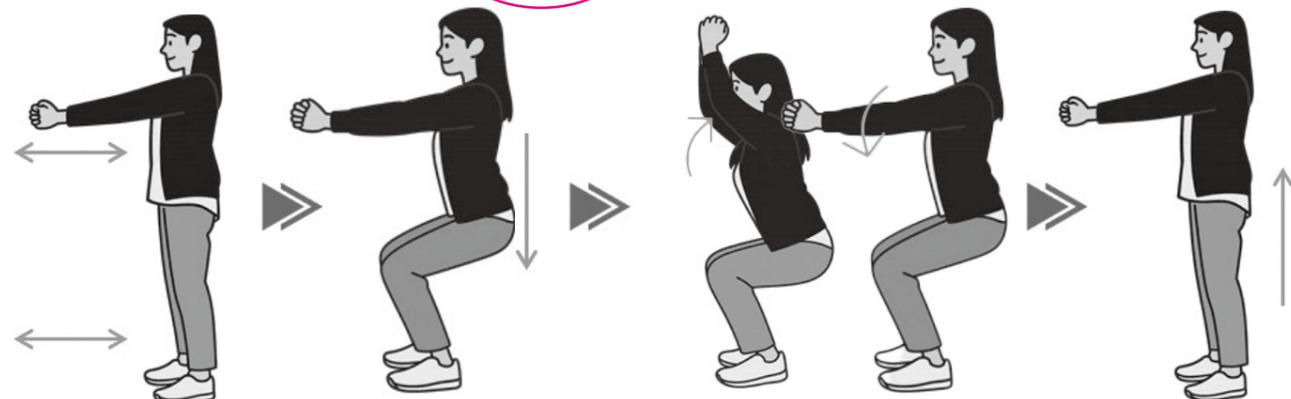
2 やってみよう「薪割りスクワット」

筋肉は、何もしないと1年に1%ずつ減ると言われています。筋力を保つためにウォーキングに加え週2～3回の筋トレを行いましょう。薪割りスクワットなら、腰からお尻、太ももの筋肉のほかに、腕や肩回り、背中などの筋肉も鍛えることができます。①～④を5回繰り返しましょう。(健幸アンバサダー通信 vol.38の一部を改変しています)

基本姿勢

両足を肩幅より少し広めに開きまっすぐに立つ

ゆっくり3秒かけて



01. 両腕を伸ばして、手を組む

02. 股関節から曲げるようにしてお尻を下に落とす ※膝がつま先より前に出ないように

03. 組んだ手を頭の後ろまで上げ、前に振り下ろす (5回繰り返す)

04. 3秒かけて①に戻る

金ケ崎町健幸ポイントは新規参加者募集中! 上記担当までお申し込みください。



個別がん検診・集団検診のお知らせ

今年度、まだ検診を受けていない人は忘れずに受診しましょう。

▶ 個別がん検診 (要申込)

■検診項目 胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診および結核定期健診、子宮頸がん検診 (2年に1回)、乳がん検診 (2年に1回)

■日程 10月1日(水)～12月24日(水)の平日 ※胃がん検診は、11月15日(土)、11月29日(土)、12月6日(土)、12月20日(土)も実施します。胃がん検診以外の検診でも、☑に実施可能な場合があります。申込時にご相談ください。

■会場・申込先 岩手県予防医学協会県南センター ☎ 44-5714 受付時間: 平日午前9時～午後5時

■申込期間 9月17日(水)～12月17日(水)まで ※定員になり次第、受付を終了します。

■その他 次の人は対象外です。▶今年度、町の当該検診を受診した人 ▶胃・大腸・肺・子宮・乳の病気で通院(治療)中の人 ▶昨年度に子宮頸がん検診、乳がん検診を受診した人

▶ 集団検診 (今年度最後)

■検診項目 特定健康診査、後期高齢者健康診査、健康診査、胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診および結核定期健診、肺がん喀痰検査、肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診

■日程 10月18日(土)、19日(日)

■受付時間 午前7時～9時30分 (開場時間: 午前6時)

■会場 中央生涯教育センター

■その他 原則、マスクの着用にご協力ください。

※ 特定健康診査について

令和7年4月2日以降に金ケ崎町国民健康保険に加入した方で、特定健康診査の受診を希望する場合は、事前に保健福祉センターにお申し込みください。(今年度受診済みの方は対象外)

詳細はこちら (町ホームページ) ▶



※ 肝炎ウイルス検診はお済みですか?

ウイルス性肝炎は血液や体液による感染が多く、軽症のうちほとんど自覚症状がありません。そのため、感染に気付かないまま進行し、肝硬変や肝臓がんなどの病気になる恐れがあります。一方、早期発見し、早期治療すれば進行を予防することができます。これまでに検診を受けたことがない人は、この機会に受診してください。なお、今年度、受検票(6月上旬発送済)が届いた人は無料で受診できます。

検診項目	対象者	検診料金
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	500円
乳がん検診	40歳以上の女性	1,300円
胃がん検診	40歳以上の人	500円
大腸がん検診		500円
肺がん検診及び結核定期健診		無料

※対象者年齢(令和8年4月1日時点の満年齢)

▶ 【NHK「あしたが変わるトリセツショー」がん撲滅キャンペーンに金ケ崎町も参加しています】

ぜひ番組をご覧ください、がん検診を受検していない人は受検をご検討ください。

■放送日時 9月18日(水) 午後7時半～放送予定

■番組名 NHK 総合「あしたが変わるトリセツショー」

■内容 がん対策のトリセツ第2弾

