

保健情報

保健福祉センター ☎ 44-4560 FAX 44-4337
金ヶ崎町西根樋水 98 e-mail: hofuku@town.kanegasaki.iwate.jp

☎ 保健福祉センター 元気 100 歳健康支援係 (☎ 44-4560)

1. 本年度最後の集団検診です

町は、次のとおり追加検診を実施します。本年度まだ受けていない人は、忘れずに受診してください。

実施日	検診内容(対象者) ※年齢基準日は令和8年4月1日	会場	受付時間
11月9日(日)	▶乳がん検診(40歳以上の女性、2年に1回) ▶大腸がん検診(40歳以上の人) ▶骨粗しょう症検診(41、46、51、56、61、66、71歳になる女性) ※午前・午後実施	保健センター	【午前】 午前9時30分～10時30分
11月10日(月)	▶子宮頸がん検診(20歳以上の女性、2年に1回) ▶大腸がん検診(同) ▶骨粗しょう症検診(同) ※午後のみ実施		【午後】 午後1時～2時

■自己負担額(課税世帯)

子宮頸がん検診 500 円、乳がん検診 1,300 円、大腸がん検診 500 円、骨粗しょう症検診 500 円

◇肺がん喀痰検査・大腸がん検診容器を返却してください(返却期限 11 月 28 日(金)まで)

本年度の検診を受診せず、容器がお手元にある人は、保健福祉センターに返却してください。

2. 高齢者インフルエンザ予防接種の医療機関追加

町では 10 月上旬に高齢者インフルエンザ予防接種の受診票(予診票)を対象者に送付したところですが、接種可能な医療機関が以下のとおり追加になりましたのでお知らせいたします。

■医療機関 奥州きくち整形外科クリニック(奥州市水沢西上野町3-3)

☎・予約先 (☎ 47-5073)

その他、町のホームページでは高齢者予防接種費用の一部助成について、掲載しておりますのでご確認ください。

詳細はこちらから▶



3. 11月8日は『いい歯の日』

生涯を通じて健やかで豊かな生活を送るために、歯の健康づくりは欠かせません。

80 歳で 20 本以上の歯を保つことを目標にした 8020 (ハチマル・ニイマル) 運動の一環として、日本歯科医師会では 11 月 8 日を「いい歯の日」と設定しています。

80 歳になっても 20 本の歯を残すためには、日頃の歯みがきや定期点検等のお手入れが大切です。定期的に歯科検(健)診を受け、ご自身の歯の健康を守っていきましょう。

◀歯科検(健)診について▶

町では、無料で歯科検(健)診を実施しています。

■対象者 20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70・75・80 歳
(年齢基準日: 令和8年4月1日 75 歳のみ令和7年3月31日)

■実施場所 町内歯科医療機関(受検票に記載) ※要予約

■受診方法 予約の上、5～6 月に送付済の受検票を持参し受診してください。
(受検票を紛失した方は再発行できます。上記にお問い合わせください。)

■実施期限 12 月 26 日(金)まで



健幸ポイント通信

☎ 保健福祉センター 元気 100 歳支援係 (☎ 44-4560)

1 4 都市対抗バーチャルウォーキングラリーが始まります

「健幸都市」を目指し連携する市町(金ヶ崎町、兵庫県西脇市、京都府南丹市、福井県大野市) 合同でバーチャルウォーキングラリーを開催します。合計 9,300 人で実施する大規模イベントの今回のコースはイギリス。ヨーロッパの歴史を牽引してきた世界都市のの美しい街並みを楽しみましょう。

■期間 11 月 1 日(土)～12 月 15 日(月) 45 日間

■総歩数 320,000 歩

■1 日当たりの歩数 7,112 歩

■ポイント ゴール達成すると、順位に関わらず 500 ポイント



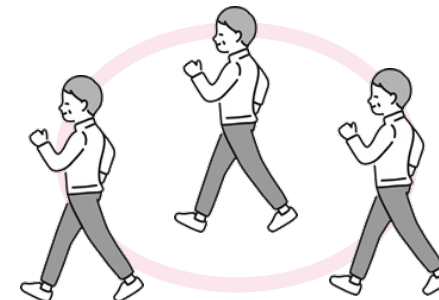
2 日常生活で歩数を増やすコツあります

コツ 1

歩数は足し算! ? 実は「歩きだめ」ができるんです



30 分連続



10 分×3 回

・連続で歩いても、分けて歩いても、脂肪のエネルギー消費量は変わらない!
・日によって歩数にでこぼこがあっても、1 週間トータルで考えれば OK !

健幸ポイント参加者にも実践している人がいます!

コツ 2

日常生活もちょっとした工夫で歩く習慣に



1 お店の遠くに車を停めて歩く



2 スキマ時間に歩いたり、休日にまとめて歩く

