

まだ申し込みされていない方へ

個別 乳がん検診・子宮頸がん検診・骨密度健診を実施しています

町では、個別検（健）診として、乳がん検診（マンモグラフィ）、子宮頸がん検診、骨密度健診を実施しています。
本年1月に世帯主様宛に送付した「各種検（健）診申込書」でお申し込みをされていない方は、お電話等でぜひお申し込みください。
※乳がん検診と子宮頸がん検診については、受診率の向上を図るため、本年度より自己負担金を引き下げました。

	乳がん検診（マンモグラフィ）	子宮頸がん検診	骨密度健診
対象者	40歳以上の女性で、原則今年度偶数年齢になる方	20歳以上の女性で、原則今年度偶数年齢になる方	40、45、50、55、60、65、70歳の女性に特にお勧めします。
検診場所・自己負担金（検診受診時に支払い）	【町内】御代田中央記念病院 500円 【町外】佐久市立国保浅間病院 増田医院 1,500円 ※負担金の違いは委託金額の違いによるものです。	【町内】御代田中央記念病院 【町外】佐久市立国保浅間総合病院 いまいレディースクリニック 500円 花岡レディースクリニック	御代田中央記念病院 1,500円
受診間隔	2年に1回		●骨密度正常域の方は3年に1回 ●閉経後5年以内の方は年に1回 骨密度の低い方は、閉経に関係なく年1回の受診をお勧めします。
検診実施期間	令和3年3月31日まで（休診日を除く） ※年度末（2・3月）になると健診が大変立て込みます。できるだけ早い時期に受診するようにお願いします。 ※医療機関の受け入れ状況によって、希望する日時に受診できない場合もありますのでご了承ください。		
備考	次にあてはまる方は検診の対象ではありません。専門医にご相談または受診してください。 ●自覚症状のある方（しこり、乳頭分泌、乳頭びらんなど） ●乳房の病気で経過観察中の方 ●乳がんの治療、手術をされた方（片側も含む） ●乳房内に異物が入っている方（ペースメーカー、シリコン、V-Pシャントなど） ●授乳中の方（断乳後1年以内の方） ●妊娠中または妊娠の可能性のある方 ※詳細についてはお問い合わせください。	次にあてはまる方は検診の対象ではありません。 ●生理中の方 ●子宮の病気で治療中、手術をされた方 ●不正出血などの自覚症状がある方 ●性交渉の経験のない方 ※詳細についてはお問い合わせください。	【測定方法】 腰部および大腿骨頸部の二重X線吸収法 【注意事項】 ●X線を使用した検査です。妊娠の可能性のある方は受診できません。 ●仰向けでの検査です。背骨の湾曲が進んでいて、痛みなどで体勢が保持できない方にはお勧めできません。 ●測定方法が異なるため、これまでの町集団骨密度健診の結果との比較はできません。

※令和2年度無料クーポン配布事業対象者（集団・個別検診共通）

乳がん検診	令和2年度 40歳になる方（昭和55年4月1日～昭和56年3月31日生まれ）
子宮頸がん検診	令和2年度 30歳になる方（平成2年4月1日～平成3年3月31日生まれ）

該当者には、5月下旬に案内を送付しています。詳細は案内をご覧ください。



すでにお申し込みの方へ

集団 乳がん検診のお知らせ

保健センターで実施する乳がん検診（マンモグラフィ）についてお知らせします。
本年1月に世帯主様宛に送付した「各種検（健）診申込書」ですでに申し込まれた方には、検診票などを7月上旬ごろ送付させていただきます。検診日時などをご確認の上、必ず受診してください。

日 程 7月21日（火）・22日（水）
受付時間 午前9時～11時20分 / 午後1時～2時20分 ※時間差受付 日時の変更を希望される方は、必ずご連絡ください。
対 象 者 40歳以上の女性で昨年度検診を受診していない方（マンモグラフィ検診は2年に1度受診すればよい検診です）
検診料金 1,500円

集団・個別検診共通

※受診に関するお願い

- 新型コロナウイルス感染症対策として、発熱や咳などの風邪症状がある方は、受診を控えていただくようお願いいたします。
- 今後の状況により、急きょ検診が中止となる場合もあります。最新の情報は町ホームページなどでご確認ください。

申し込み・問い合わせ先 保健福祉課健康推進係（32）2554



公民館ヨガ教室 参加者募集



場 所 エコールみよた 大会議室
申 込 方 法 随時電話、窓口、町公民館SNSへのメッセージにて受け付けます。
問い合わせ先 教育委員会生涯学習係(32)2770

※7月より予約制となります。事前に参加する日をお申し込みください。



「地域のゆとりヨガ教室 ～こどもが真ん中～」



自分の身体や心の面倒をみること＝セルフケアは、とても「子育て」に似ています。
地域のママパパ、おじいちゃんおばあちゃん、各世代一緒に集い、自然体の赤ちゃんをお手本にしながら、ゆったり身体を伸ばしていきましょう。

※お子さまを連れて参加できます（生後2カ月以降）。

※授乳・おむつ替えも室内でできます。

※病気やけがをしている方は医師に確認してからご参加ください。

講師：にしかわ まきえ
米国公認クリパルヨガ教師
・保育士



日 程 7月9日（木）、14日（火）
8月20日（木）、25日（火）

時 間 午前10時～11時

持ち物 ヨガマット
（※レンタル100円）

参加費 プランケット

定 員 800円／回

15名

特別編 「女性のためのボディワークの会 カモミール」が講師に来ます

講 師 「女性のためのボディワークの会 カモミール」
理学療法士 梅澤あやこ、吉田くみこ、小河原ゆか

時間：午前10時～11時30分 参加費800円

- 7月28日（火）「心も体も大事なのは“循環”!」
身体の循環を改善し、心身ともに楽になろう！
- 8月6日（木）「やってみよう！やさしい体幹トレーニング！」
腰痛や産後の骨盤ケアなど女性特有のお悩みを体幹トレーニングで解消しよう！



「リラックス・リフレッシュヨガ教室

～心と体を整える～」



日ごろの疲れを癒したい、凝り固まった体をほぐしたいなどのお悩みをお持ちの方、ヨガを通して心身共にリラックスしてみませんか？
初心者・経験者問わず【集中して心と体に向き合えるヨガ教室】となります。
お体の硬い方でも気軽にお越しください。

※小学校高学年以上からの参加が可能です（保護者同伴）。

日 程 7月3日、10日、17日、31日
8月7日、14日、21日、28日（金）

時 間 午後6時30分～7時30分

持ち物 ヨガマット（※レンタルはありません。）

参加費 500円／回

定 員 15名



講師：なかざわ ようこ
ヨガインストラクター

御代田町公民館SNSを
開設しています！



instagram



facebook



twitter

