



横手市ウオーキングマスコット てくてくん

# まめまめ情報

平成28年  
夏号

## 各種がん検診の助成制度をご活用ください

### ◆胃がん検診◆

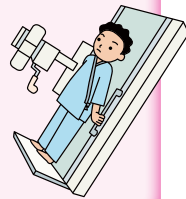
平成28年度に下記の年齢になる方は、今年度の市が実施する検診の検診料が**無料**となります。

- 51歳(昭和40年4月2日～昭和41年4月1日生)
- 53歳(昭和38年4月2日～昭和39年4月1日生)
- 55歳(昭和36年4月2日～昭和37年4月1日生)
- 57歳(昭和34年4月2日～昭和35年4月1日生)
- 59歳(昭和32年4月2日～昭和33年4月1日生)

### ご注意ください!

助成制度は、市が実施する胃がん検診(※**申込みが必要です**)のみ対象となります。個別医療機関で、任意で受診する胃がん検診は、対象となりませんのでご注意ください。

お住まいの地域によって、胃がん検診の実施スケジュールが異なります。最寄りの市民サービス課検診担当にお問い合わせください。



### ◆子宮頸がん検診◆

平成28年度に**21歳**になる方(平成7年4月2日～平成8年4月1日生)は、今年度の検診料が**無料**となります。

(※**婦人科超音波検診は有料です**)

対象となる方には**クーポン券**をお送りしています。受診の際、ご持参ください。



### ◆乳がん検診◆

平成28年度に**41歳**になる方(昭和50年4月2日～昭和51年4月1日生)は、今年度の検診料が**無料**となります。

対象となる方には**クーポン券**をお送りしています。受診の際、ご持参ください。



●お問い合わせ● 健康づくり係または最寄りの市民サービス課



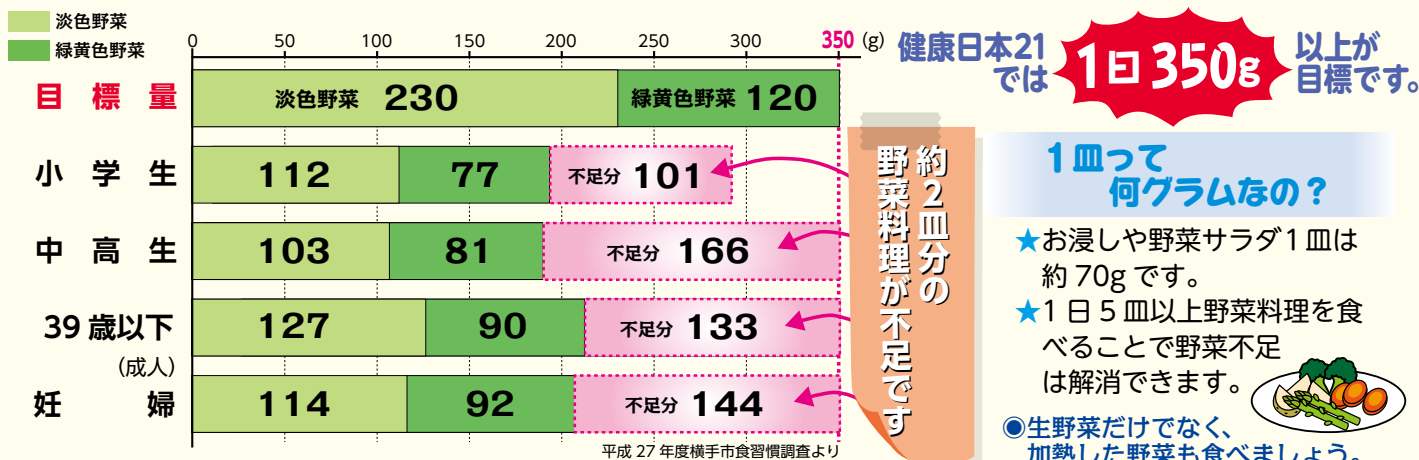
## 皆さん野菜食べてますか?

### 野菜不足が続くと

- 体力が落ちる
- 集中力が続かずイライラする
- 貧血になりやすい
- 骨がもろくなる
- 味覚に影響が出る

### 横手市のデータ

### 若い世代の1日の野菜摂取量と不足状況について(小・中・高校生を含む)



### 100gの目安

◆大根: 3~4cm ◆たまねぎ: 中1/2個 ◆もやし: 1/2袋 ◆キャベツ: 葉2枚

◆ほうれんそう: 1/2束 ◆小松菜: 1/2束 ◆ブロッコリー: 大きめ3房 ◆トマト: 2/3~1/3個 ◆にんじん: 中1/2本

### 食育のメインは家庭から

大人の食生活の乱れが成長期の子どもの健康に悪影響を与える場合もあります。この機会に、いま一度食生活を振り返ってみませんか?旬の野菜をはじめ、いろいろな種類を組み合わせる習慣をつけましょう。



おいしい横手産野菜をたくさんたべてね!

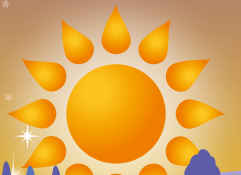
●お問い合わせ● 栄養支援係




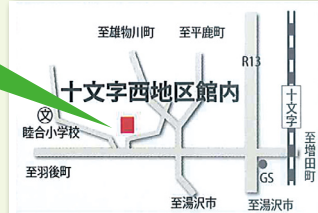
# 夕暮れ

健康の駅よこて  
西部トレーニングセンター  
南部トレーニングセンター

# トレーニングタイム



5月～10月の間、夕方トレーニングセンターを開館します！  
お仕事帰りや家事のあとに気持ちいい汗をかきませんか？

	西部トレーニングセンター	南部トレーニングセンター
実施日	毎週火曜日	毎週木曜日
実施時間	18:00～21:00	
場所	大森町字菅生田245-34 南部シルバーエリア内 	十文字町植田字一ト市330 十文字西地区館内 
電話番号	26-2631	44-3211
利用料	200円(2時間以内)	

※出入口はエリア正面玄関になります

## 実施日カレンダー

西部実施日 (ピンク)  
南部実施日 (青) (木曜日が祝日の場合、変更になる日があります)



7月							8月							9月							10月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2		1	2	3	4	5	6					1	2	3						1	
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
24/31	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	23/30	24/31	25	26	27	28	29	

トレーニングセンターではこんな体操ができます



トレッドミルやエアロバイクを使った有酸素運動



筋力トレーニングマシン

このほか、バランスボール、ストレッチマットなどのトレーニング用具も使用できます



高校生以上の方(要支援・要介護状態でない方)はどなたでもご利用できます。動きやすい服装・上履き・飲み物を持っておいでください。

お問い合わせ ● 健康の駅係または各トレーニングセンター



### お問い合わせ先

● 健康福祉部 健康推進課 (横手保健センター)

健康づくり係 ☎33-9600 栄養支援係 ☎35-2185 健康の駅係 ☎35-2127

● <増田地域> 増田市民サービス課 ☎45-5514

● <平鹿地域> 平鹿町ゆとり館 ☎24-0007

● <雄物川地域> 雄物川市民サービス課 ☎22-2157

● <大森地域> 高齢者等保健福祉センター ☎26-4030

● <十文字地域> 十文字市民サービス課 ☎42-5114

● <山内地域> 山内市民サービス課 ☎53-2933

● <大雄地域> 大雄市民サービス課 ☎52-3905