

表1 検診料金

		集団検診	個別検診
子宮頸がん検診		1500 円	1500 円
乳がん検診	40 歳代	2600 円	2600 円
	50 ～ 69 歳	1200 円	1700 円
骨粗しょう症検診		2200 円	

【乳がん検診】
○対象：40歳以上の隔年（40、42歳と2歳を足していった年齢）の女性
○内容：乳房エックス線検査（マンモグラフィ）と乳房超音波検査（40歳代のみ）
※年齢基準日は令和8年3月31日
※前年度対象者で、前年度検診を受けていない人は受診できます。健康づくり課へ申し込みください。

子宮頸がん・乳がん検診のお知らせ
6月下旬に子宮頸がん検診と乳がん検診の対象者に通知書を郵送しました。通知書が届いていない人でも対象者に該当する場合は受診できるので連絡してください。
20歳からおおむね70歳までの女性で希望する人は「骨粗しょう症予防検診」が受診できます。将来の寝たきり予防や骨折予防に、ぜひ受診してください。希望する場合は、直接会場に来場してください。

表2 集団検診の日程と会場

●受付時間 午前9時半～午前11時半と午後1時半～午後3時

日 程	会 場	託児サービス		骨粗しょう症検診
		午前	午後	
8月18日(月)	市多目的研修センター (篠木鳥谷平52)			○
8月19日(火)	市東部体育館(大崎94-7)			○
8月20日(水)	滝沢ふるさと交流館			○
8月21日(木)	(土沢265-3)			
8月22日(金)	ビッグルーフ滝沢			
8月23日(土)	(下鶴飼1-15)			○
8月24日(日)		○	○	
8月25日(月)	北部コミュニティセンター (巢子148) ※午前9時半～午前11時半のみ			○
8月30日(土)	滝沢ふるさと交流館			
8月31日(日)		○	○	○
9月1日(月)	葉の木沢山活動センター			
9月8日(月)	(葉の木沢山460-1)			○
9月9日(火)				
9月17日(水)	滝沢ふるさと交流館			

※託児サービスは予約制のため、検診日の2週間前までに要連絡

●受診方法
「各地区の会場で受診する集団検診」と「指定医療機関で受診する個別検診」のどちらかを選んで受診してください。

●検診料金
表1のとおりです。

●検診料金の免除
次の人は検診料金が免除になります。
①70歳以上の人
②65～69歳の後期高齢者医

療養保険制度の被保険者
③市町村民税が非課税世帯の人
④生活保護世帯の人
※②に該当する人は受診時に申し出てください。
※③か④に該当する人は事前に手続きが必要です。受診する前に、必ず健康づくり課に連絡してください。

表3 個別検診指定医療機関

※12月～翌1月は混雑します。

集団検診を利用するか、早めに受診願います。

医療機関名(所在地)	検診内容	
	子宮頸がん検診	乳がん検診
滝沢中央病院(鶴飼笹森42-2)	○ (要予約)	○ (40歳代の人のみ要予約)
飯島医院(鶴飼狐洞1-277)		○ (要予約)
孝仁病院(盛岡市中太田泉田28)	○	○
盛岡赤十字病院(盛岡市三本柳6-1-1)	○ (要予約)	○ (要予約)

●検診日程
集団検診は表2の日程で、個別検診は7月1日(火)～令和8年1月31日(土)の間に、表3の指定医療機関で実施します。

●問い合わせ
健康づくり課(☎656・6527)

働き世代の
皆さんへ！

職場でできる

腰痛予防のストレッチ

腰痛は、日本人の8割が一度は経験をします。業種を問わず職場で腰痛を発症することも多くあります。腰痛予防には、肩甲骨や肩のストレッチも効果的です。短い時間でもこまめにストレッチをすることが重要です。で、仕事の合間や休憩時間にできるところから取り組んでみましょう。

腰のストレッチ



- Step 1** イスに座った状態で両手を床へ伸ばし、息を吐きながら体を前に倒す。
- Step 2** 痛みがないところまで体をゆっくり倒し、5秒数えて姿勢を元に戻す。
- これを3回ほど繰り返して行う。

肩甲骨のストレッチ



- Step 1** 肩甲骨を寄せながら、体の両脇に手を上げる。
※この時、両脇にある壁に手を添えるイメージで行う
- Step 2** 頭の上で手のひらを合わせるように、ゆっくり腕を上げる。
- Step 3** ゆっくり腕を下ろして Step 1 の状態で止める。これを10回繰り返す。

お尻のストレッチ



- Step 1** 片方の足首をもう片方の膝の上に乗せる。
- Step 2** 背筋を真っすぐにしたまま、体を前に倒し、10カウント数える。
- Step 3** 体を元の位置に戻す。
これを左右2～3回ずつ行う。

●**日常の健康管理も重要**
腰痛の軽減には、睡眠やストレスの軽減、バランスの取れた食事なども大切です。日常の健康管理で快適な毎日を過ごしましょう。