

コロナ禍での外出自粛による  
身体活動量の低下を防ぐた  
め、自宅で手軽にできる  
運動をご紹介します。体調を  
整え、できる範囲  
で運動を取り入  
れ、健康的な体  
づくりを心掛け  
ましょう。



スポーツ課 宮藤G員

## 防ごう 健康二次被害！ コロナ禍の 運動不足を解消しよう!!

(公財)健康・体力づくり事業財団ホームページ  
「保存版 生活アクティブ体操」より作成

### 椅子を 使って体操

ふらつき・つまづき、夜間に足が  
つったりする人のために、足腰の  
強化と体ほぐしを行います！



### テレビを 見ながら体操

じっとしていると足腰の血行が悪く  
なり、疲労や腰痛、むくみや冷えに  
つながります。意識して足の血流改  
善を積極的に行いましょう！



がんは、早期に発見、  
治療すれば、現在では、  
約9割が治ると  
いわれています。

# がん検診を 受診しましょう

問合先／市民健康課(川内保健センター内)  
☎(22)8811

### がん検診の現状

平成30年度、本市がん検診による  
がん発見者数は**51人**でした。

- 肺がん 11人 ●前立腺がん 18人
- 大腸がん 14人 ●乳がん 7人
- 胃がん 1人 ●子宮がん 0人

初期のがんは自覚症状がないので、  
定期的な検診で早期に発見することが  
重要です。  
また、がんは日本人の死因第1位で、  
2人に1人はがんにかかるといわれて  
います。がん罹患数は、40代までは女  
性が多く、50代以降は男性が急増しま  
す。  
**がん検診を受診しましょう**  
がん検診の対象者に対して、1月下  
旬頃に「令和3年度がん検診等申込票」  
を送付いたしますので、必要事項を明  
記の上、お申し込みください。  
料金については、下表をご覧ください。  
申込期限／2月26日(金)

### 令和3年度実施予定のがん検診と個人負担額

※個人負担額は変更の可能性もあります。

検診名	対象者	個人負担額		検査方法	申込
		集団	病院		
肺がん	40歳以上の 男性・女性	250円	1,000円	胸部エックス線検査	不要
大腸がん		550円		便潜血反応検査	必要
胃がん		750円		胃エックス線検査	必要
前立腺がん	50歳以上の男性	1,000円	1,000円	PSA検査(血液検査)	不要
乳がん	40歳以上の女性	40歳代 1,700円	1,800円	マンモグラフィ	必要
		50歳以上 1,000円			
子宮がん	20歳以上の女性	650円	1,300円	子宮頸部細胞診	

※次の方は、無料です。

- 75歳以上の方 ●非課税・生活保護世帯に属する方
- 1年生検診の方(子宮がん：20歳、胃・大腸・肺・乳がん：40歳、前立腺がん：50歳)

### 集団検診

主に保健センターや地域のコミュニ  
ティセンターなどで実施する集団検診  
は、市からの助成で少ない個人負担で  
受診でき、土・日曜日にも実施予定で  
す。

### 選べるがん検診

(例) 40歳代の女性が全て集団検診でがん検診を  
受診した場合の個人負担額

検診名	おおよその 検査料	市助成額	個人負担額
肺がん	1,700円	1,450円	250円
大腸がん	1,600円	1,050円	550円
胃がん	4,400円	3,650円	750円
乳がん	5,800円	4,100円	1,700円
子宮がん	4,200円	3,350円	650円
計	17,700円	13,800円	3,900円

○大腸がん検診と女性のがん検診  
大腸がん検診は、「会場まで遠くて  
不便」「便秘がちで検診日に合わせて便  
を取るのが難しい」という方には、「集  
団検診」の他に、送付による検診(冬季  
実施)も選択することができます。  
また、女性のがん検診については、  
期間中であれば、市内の協力医療機関  
で都合のいい時に受診できる「病院検  
診」も選択することができます。

令和3年度がん検診の日程について  
は、決定次第、市ホームページ上およ  
び「広報薩摩川内」に掲載予定です。