



4月 健康相談・各種教室・健診ガイド  
★印は、健康ポイント10P獲得できます

弓削地区

プレイルーム開放日

毎週金曜 9:00 ~ 15:00 弓削保健センター

健康相談 ★

14日(火) 9:30 ~ 10:30 せとうち交流館

生名地区

まめちびクラブ ★

13日(月) 10:00 ~ 11:30 生名保健センター

健康相談 ★

16日(木) 10:00 ~ 11:00 生名総合支所

1歳6か月児・3歳児健診

24日(金) 受付 11:30 ~ 11:50 生名保健センター

魚島地区

健康相談 ★

15日(水) 10:00 ~ 11:30 魚島地域交流センター

岩城地区

健康相談 ★

10日(金) 10:00 ~ 11:00 岩城総合支所2階

21日(火) 10:00 ~ 11:00 長江集会所

デイケア ★

3日(金) 13:30 ~ 岩城港 (集合場所)

脳ドック検診費用助成

節目年齢の方を対象に、脳ドック検診の費用を一部助成しています。ご自身の健康を見直す機会としては是非ご利用ください。

**対象者** 令和8年度に40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳となる方 (R9.3.31時点で上記の年齢の方)

**助成額** 上限10,000円 (実際に要した額)

★過去にこの助成を利用した方は対象外です。

【問い合わせ先】 健康推進課 ☎74-0911

元気アップ体操  
一すきま時間体操

校歌でつなぐ! 健康の架け橋③

CATVで放送中の「校歌でつなぐ!健康の架け橋~歌と体操と笑顔の時間~」はご覧いただいていますか。

第3回目の今回は、魚島小学校の体操をご紹介します。上島町内でも橋が架かっておらず、弓削島から船で約45分ほどかかる離島・魚島でも、離島留学「魚島さざなみ留学」第3期生たちが元気に体操し、笑顔を届けてくれています。

この体操は、1曲あたり1分弱と短時間ですが、全身を使った運動や、リズムに合わせて行う「脳活ダンス」もあります。間違えてもOK。楽しく続けられることが何より大切です。毎日のちょっとした時間に取り入れ、上島町全体で健康の輪をつなぎ、心も体も健やかに過ごしましょう。

《魚島小学校》

♪ 浜は砂浜金の波

- ① 腕を前に伸ばしてぶらぶら
  - ② 腕を横に伸ばしてぶらぶら
- ※くり返し



♪ きらきらよせて歌ってる

- ① 前に歩く、後ろに歩く
- ② 左に歩く、右に歩く



♪ みんな輪になれ  
仲よし子ども

- ① 体回し



♪ きょうもたのしい魚島小学校

- ① 手拍子と足踏み・頭・肩・膝・バンザイ



※来月は「弓削小学校」の体操をご紹介します。

体操モデル募集 健康推進課 ☎74-0911まで

見逃さない!今年も受けよう、健康診断・がん検診

「自分は健康だ!」と思っても、病気は“見えない”まま進行します。定期的な健康診断とがん検診は、早期発見・早期治療の最も確実な方法です。折り込みチラシや上島町公式ホームページで健診の詳細を確認し、是非受診しましょう。

令和8年度は集団健診の申込み方法が変わっています

★WEB (スマホなど) ★

24時間いつでも申込みが可能! 専用サイトはコチラ→



★コールセンター★

WEBが苦手な方は電話での申込みも可能です。  
☎0120-489-355 (受付: 平日9時~17時)

※上記いずれかの方法でお申し込みください。申し込み時に受診日時が確定なので、便利になりました。面倒な申込書の記入は不要です。

国が勧める5つのがん検診

がんの早期では、痛みなどの自覚症状はありません。早期に発見するには、がん検診を受けることが重要です。がん検診で100%見つかるとは限りませんが、日本では、受けると確実に死亡率が減少することが証明されている5つのがん検診を国が推奨しています。

胃がん検診

胃部X線検査  
40歳以上  
(年1回の実施可)

肺がん検診

胸部X線検査  
40歳以上  
(1年に1回)

大腸がん検診

便潜血検査  
40歳以上  
(1年に1回)

子宮頸がん検診

細胞診  
20歳以上  
(2年に1回)

乳がん検診

マンモグラフィ  
40歳以上  
(2年に1回)

肝炎ウイルス検診

ウイルス性肝炎は、放置すると「肝硬変」や「肝がん」へと進行してしまふこともありますが、早期発見・早期治療で症状の進行を抑えることができます。

これまでに検査を受けたことがない方は、ぜひこの機会に、肝炎ウイルス検診を受けましょう。

検診日: 町の集団健診時に受けることができます。 ※上記申込み方法で事前申込みが必要

対象: 40歳以上の方で、これまでに肝炎ウイルス検査を受けたことがない方

費用: 800円

(ただし、令和9年3月31日時点で40.45.50.55.60.65.70歳の方は無料)