

# いよいよ後半がスタート!

【健診・がん検診 日程表】 予約制

●実施日 ●早朝検診 ☞骨粗しょう症検診

平成26年10月～11月分

実施日	ところ	受付時間	健診	がん検診					肝炎 ウイルス 検診	歯ッピー 検診
				肺・結核	胃	子宮	乳	前立腺		
1(水)	健康管理センター	☀8:00～ 9:30		●	●					
		13:00～14:00				●	●			
3(金)	西公民館	9:00～10:30	●					●	●	
	南公民館	13:30～15:00	●					●	●	
6(月)	きらめきみなと館	9:00～10:30	●	●	●			●	●	
		13:00～14:00	●☞ 女性限定	●☞ 女性限定		●	●		● 女性限定	
10(金)	愛発公民館	9:00～10:00	●	●	●			●	●	
	色浜ふれあい会館	13:30～14:30	●	●				●	●	
11(土)	プラザ萬象	9:00～10:30	●	●	●			●	●	
		13:00～14:00			●	●				
14(火)	黒河農村ふれあい会館	9:00～10:00	●	●	●			●	●	
	野坂公民館	13:00～14:00	●	●				●	●	
15(水)	東浦公民館	9:00～10:00	●	●	●			●	●	
	大比田集会場	13:00～14:00	●	●				●	●	
20(月)	健康管理センター	13:00～14:00 ※健診・子宮頸がん検診は39歳以下限定。託児あり…定員30人			●				●	
23(木)	山泉区会館	9:00～10:00	●	●	●			●	●	
24(金)	健康管理センター	☀8:00～ 9:30		●	●					
		13:00～14:00			●	●				
27(月)	健康管理センター	☀8:00～ 9:30		●	●					
		13:00～14:00			●	●				
29(水)	粟野公民館	9:00～10:30	●☞ 女性限定	●	●			●	●	
		13:00～14:00	● 女性限定	● 女性限定		●	●		● 女性限定	
5(水)	赤崎区民センター	9:00～10:00	●	●	●			●	●	
	健康管理センター	13:00～14:00	●	●				●	●	
7(金)	健康管理センター	☀8:00～ 9:30		●	●					
		13:00～14:00			●	●				
10(月)	健康管理センター	13:00～14:00	●	●				●	●	
14(金)	プラザ萬象	9:00～10:30	●	●	●			●	●	
		13:00～14:00	●☞ 女性限定	●☞ 女性限定		●	●		● 女性限定	
15(土)	健康管理センター	☀8:00～ 9:30		●	●					
		13:00～14:00			●	●				
20(木)	粟野公民館	9:00～10:30	●	●	●			●	●	
		13:00～14:00			●	●				
21(金)	きらめきみなと館	9:00～10:30	●	●	●			●	●	
		13:00～14:00			●	●				
25(火)	健康管理センター	13:00～14:00	●	●				●	●	
27(木)	健康管理センター	☀8:00～ 9:30		●	●					
		13:00～14:00			●	●				

\* 歯ッピー検診：歯周疾患検診と歯科保健指導、18歳以上、無料、予約不要、検診時間は13:10～14:30

●非課税世帯の方は、事前の申請により、全ての健診・がん検診が無料となります。  
(申請時に印鑑と受診券が必要です。健康管理センターで申請してください)



～正しく知ってほしいがん検診～

「けんしん」を受けてみんな「あんしん」!

「自分はがんにならない」「具合が悪くなったらすぐ病院にかかると大丈夫」と思っていますか?  
がんの初期段階では自覚症状は、ほとんどありません。しかし、初期段階で発見すると治る可能性が高くなります。がんを早期に発見するにはがん検診が有効です。がん検診のことを正しく知り、定期的に受診しましょう。

がん検診は、自覚症状がない健康な人に受けてもらう検査で、身体にがんがあるかどうかを調べます。  
何か気になる症状がある人は、検診ではなく、医療機関を受診することをおすすめします。

症状がないからこそ受けよう

がん検診で、がんが見つかった場合は、早期がんである可能性が高いです。一方、症状があつて受診した場合、進行したがんが見つかるケースが少なくありません。  
早期であれば治せる可能性は非常に高くなり、身体的・経済的負担なども一般的に少なくすみます。

早期発見できる

がん検診で、がんが見つかった場合は、早期がんである可能性が高いです。一方、症状があつて受診した場合、進行したがんが見つかるケースが少なくありません。

さらに

がんになる前段階のポリープや潰瘍などが見つかることもあります。経過を観察して、必要に応じて治療することで、がんになることを防ぐことができます。

でも

がん検診技術は、目ざましく進歩していますが、がんの場所や種類によっては見つけにくいことがあります。また検診を受診後に非常に進行が早いがんが発見される場合もあります。

がん検診は定期的に行うことが大切ですが、何か症状があればすぐに医療機関を受診することが大切です。

ここが聞きたい!

要精密検査の結果が来たけど、がんということですか?



健康管理センター 笹山保健師

要精密検査と判定されても、実際にがんと診断される人は少数です。

平成24年度大腸がん検診受診者  
その内、要精密検査は、3,326人  
その内、精検受診者は、1,966人  
その内、がん発見者は、143人

本当にがんかどうかを確かめるために、精密検査は必ず受けましょう。

対象者には、5月下旬に案内通知と受診券を送りしています。左の日程表から都合のよい日を選んで健康管理センターまでお申し込みください。また、指定医療機関でも受診できます!

# 元気なうちから介護予防

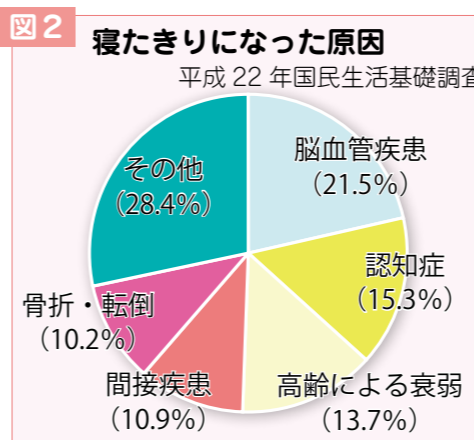
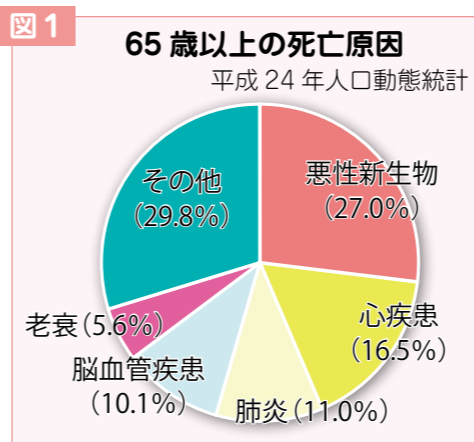
高齢社会が進む中、元気に長生きするためには介護予防が大切です。介護予防とは、元気な高齢者が介護を必要とする状態にならないように予防すること、介護が必要な方が心身の状態の改善・悪化の予防をすることです。

今回、紹介する「介護予防6つのポイント」は、日常生活で気軽に取り組めることばかりですので、ぜひ実践してみてください。

## 介護が必要となる原因

左の図1が示すように、日本人の死亡の原因で多いのはがんや心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病です。

しかし、図2でも分かるように



介護が必要となる原因は、脳血管疾患などの生活習慣病だけでなく、認知症や高齢による衰弱、骨折・転倒など加齢による心身機能・生活機能の低下によるものも多くなっています。

「年をとって体を動かさなくなっ

た」「外へ出るのがおっくうになり閉じこもりがちになった」など不活発・不健康な生活がきっかけとなり介護が必要となってしまうのです。

## 介護を必要としないために

年をとっても元気で長生きするためには、生活習慣病を予防すること、積極的に心身機能や生活機能の低下を予防することが必要です。いつまでもハツラツと暮らすためにも、心身の老化のサインを早期発見し、早期に対応していくことが大切です。次のページの6つのポイントから介護予防を始めてみましょう！

## 介護予防6つのポイント ~健康長寿を目指して~

### 運動 (転倒しにくい体づくり)

- 筋力アップをしましょう。つま先立ち、膝の曲げ伸ばしも筋力トレーニングになります
- よく歩きましょう。歩幅を広げる、速度を速くすることで運動になります。



### バランスの良い食事

- 10食品群からまんべんなく食べるよう心がけましょう。



### 外出

- 週3~4回は外出するようにしましょう。
- 地域の教室や行事、ボランティア活動、趣味の集まり等に積極的に参加し人との交流をもちましょう。

### 口の健康

- よくかんで食べましょう。
- 正しい歯みがき、入れ歯のお手入れで口の中を清潔に保ちましょう。



### 認知症の予防

- 深酒と喫煙はやめましょう。
- 健康診断や通院等で生活習慣病の予防・悪化予防をしましょう。
- 日記をつける、新聞を読むなどの知的活動を増やしましょう。
- 趣味をもちましょう。

### うつ病の予防

- ストレスをためないようにしましょう。
- 生活リズムを整え、規則正しい生活を送りましょう。
- うつのサインを感じたら、かかりつけ医に相談しましょう。

## 平成25年度に実施した

### 中郷からだ元気アップ教室

#### の1報告

市では、介護予防の取組みの一環で介護予防教室に取り組んでいます。昨年度は、4月から10月にかけて、中郷公民館で「中郷からだ元気アップ教室」を実施しました。

ここでは、参加していただいた皆さんの教室の効果をお伝えします。

#### 体力測定の結果比較

(教室参加者28人中、比較可能者18人) 体力測定を実施した4月と10月の比較

種目	向上	維持	低下
片足立ち	6人	10人	2人
5m最大歩行テスト	4人	11人	3人
握力	3人	11人	4人

3つの測定結果全てにおいて、約80%から90%の方が、半年後の結果において向上または維持できている事が分かります。

教室では、自宅でもできる運動や栄養の話、お口の健康の話について学びました。その学びをもとに、各自で目標を立てて、教室終了後も自宅で行ってまいります。

### 東浦公民館で脳とからだのいきいき教室を開催します

11月から12月に4回シリーズで「脳とからだのいきいき教室」を東浦公民館で実施します。

内容は、理学療法士による自宅でもできる運動と保健師による認知症予防のお話です。興味のある方は、ぜひご連絡ください。



心配なことがあれば、地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。

問合せ先

敦賀市地域包括支援センター「長寿」

☎22・8181