

がんで命を落とさないための特効薬

がん検診を受けましょう

〜早期発見・早期治療が重要です〜

女性のがん死亡率の
トップは大腸がん!!

がんは黒っぽい血が出る」と考える人もいますが、直腸がんなど肛門に近いがんでは、赤い血のついた便が出ることもあります。

❖大腸がん検診の検査内容は？

大腸がん検診は、2日分の便を採取するだけでできる手軽な検査です。ぜひ受診してください。

❖検査で陽性が出たら精密検査を!!

検診を受診し、精密検査が必要であるという結果が出て、実際に病院を受診する人は6割程度です。せっかくなので検診を受けても痔のせいなど自己判断し、放置することは大変危険です。検査で1回でも陽性が出た場合は、必ず精密検査を受けてください。なお痔疾患を持っている方は便潜血検査に向かない場合もありますので、事前に相談ください。

女性のがんでの死亡原因といえは、乳がんを思い浮かべる人が多いかもしれませんが、ここ数年、女性のがん死亡率の第1位は大腸がんです(2位・肺がん/3位・胃がん/4位・乳がん)。

これまで日本人に少なかった大腸がんですが、食生活の変化などから大腸がんになる人が急増しています。

❖大腸がんの初期症状は？

大腸がんの初期症状には、血便や便秘と下痢を繰り返すなどの症状があります。がんがでる場所によつては無症状で進行する場合もあります。また、「赤い血は痔、大腸

検診無料クーポン券を発行しています

なお、無料クーポン券は有効期限がありますので、期限内に受診してください。

がん検診の申込方法

対象者に送付した無料クーポン券付き案内状に、集団検診の日程表があります。希望する検診会場・日にちを選び、受診希望日の2週間前までにお申込みください。また、子宮頸がん検診と乳がん検診は、案内状に記載されている市内の医療機関でも受診できます。ただし、医療機関での受診を希望する場合には、受診票が必要となりますので、受診前に必ずお申込みください。

▽無料クーポン券対象者

※対象年齢は、全て平成25年3月31日現在です。

◆大腸がん検診:

41・46・51・56・61歳の男女

◆子宮頸がん検診:

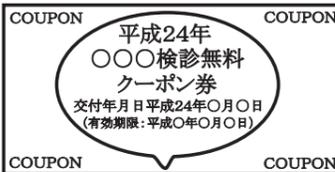
21・26・31・36・41歳の女性

◆乳がん検診:

41・46・51・56・61歳の女性

◆前立腺がん検診:

50・55・60・65歳の男性



13ページの日程表を確認の上、受診希望日の2週間前までにお申込みください。検診項目により対象年齢を設けていますのでご注意ください。



提出してください。

はつらつ教室って何をやるの？

保健師や看護師、歯科衛生士、理学療法士、管理栄養士などのさまざまなスタッフにより、講話や転倒予防の体操、お口の体操、教室参加の成果を見るための体力測定を行っています。また、楽しく仲間作りの場となるように、スタッフも交えての交流会も行っています。

この教室は、チェックリストで生活機能に低下の兆しがある方を対象に、市内の各地区で開催しています。さらに、藤原地域、足尾地域、栗山地域では、65歳以上の方であれば誰でも参加できる教室も開催しています。

今できることから、介護予防に取り組ましましょう。

はつらつ教室参加者の声



段差でつまずかなくなりました。立ち上がる時、物につかまりながら上がらなくなりしました。

ひざの痛みが少し良くなりました。足が前に出るようになりました。

口の中は常にきれいにしなくてはならないと思ひ、清潔に努めるようにしています。家族にも勧められています。階段の上り下りが楽になりました。歩くことが苦でなくなりしました。

毎日少しでも動くことと思ひ、気持ちよくなりました。

短時間でも運動するようになり、つまずかなくなりしました。

うがい習慣になりました。歯磨きも丁寧にするようにになりました。肩こりがなくなりました。



元気なうちから介護予防！みんなで一緒に始めましょう！！

はつらつ教室(介護予防教室)

介護予防とは、元気な方が介護を必要とする状態にならないように、また、介護が必要な方なるべく生活機能を維持・改善できるようにする取り組みです。

市で開催している「はつらつ教室」(介護予防教室)の内容と、参加した方の声を紹介します。

くわしくは 地域包括支援センター ☎21-2137



理学療法士による運動講話



健康運動実践指導士による転倒予防体操



歯科衛生士による口腔についての講話