

～日光市の介護予防事業～

# はつらつ教室を紹介します

くわしくは 地域包括支援センター ☎21-2137

◆生活機能チェックリストで、介護予防の必要度合いを確認できます

市は、65～89歳の介護保険の認定を受けていない方を対象に、生活機能チェックリストを6月に送付しています。

- ① 足腰の筋力の向上
  - ② 噛む・のみ込むなどの口腔機能の向上
  - ③ 栄養改善
  - ④ 閉じこもりの予防
  - ⑤ 物忘れの予防
  - ⑥ うつの予防
- 「もう歳だから」「面倒だから」と諦めるのではなく、できることから始めましょう。



栄養講話！  
毎日の食事を振り返りながら行います



転ばないための転倒予防体操！  
椅子に座って楽しく体操します

◆元気なうちから介護予防

いつまでも生き生きとした生活を送るためには、元気なうちから介護予防が必要です。

そのためには、心身の老化を防ぐことが重要です。

具体的には、次の6項目について取り組むことが必要です。

◆はつらつ教室はこの会場で開催しています

チェックリストの結果、介護予防が必要な方を対象に「はつらつ教室」を開催しています。市内の6地区（今市・日光・藤原・足尾・湯西川・日向）で、保健師・

市が実施している生活機能チェックリストの結果から、元気に生活を続けられるか、介護予防が必要になっていないかの確認ができます。

まだ回答されていない方はお早めに提出をお願いします。

看護師・歯科衛生士・理学療法士などの専門のスタッフにより、講話や転倒予防の体操、肺炎予防に効果的な口の体操などを行っています。また、参加した皆さんとの交流会を通じて仲間づくりも行います。

教室に楽しく参加することで、介護予防の6項目が自然に身に付くような内容を用意しています。教室参加で、はつらつとした生活を続けましょう。

※藤原・足尾・栗山地域では、65歳以上の方ならどなたでも参加可能な教室もあります。

### 参加者の声



- 体の動きがスムーズになりました。歩行時のすり足、つまずきがなくなりました。
- 口臭が減ったと思います。
- 教室に参加して、前向きに物事を考えられるようになりました。

# がん

で命を落とさないための特效薬

## がん検診を受けましょう

～早期発見・早期治療が重要です～

申込先およびくわしくは 健康課健康推進係 ☎21-2756

女性のがん死亡率のトップは大腸がんです!!

市のがん医療費(目で見える栃木県の医療費状況「平成25年5月診療分」)の内訳を見ると、大腸がんが最も多くなっています。大腸がんはこれまで日本人には少なかったがんですが、食生活の変化などで、近年急増しています。

### ◆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。がんができる場所によっては無症状で進行する場合もあります。また、「赤い血は痔、大腸がんは黒っぽい血が出る」と考える人も多いようですが、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簡単な方法です。ぜひ受診してください。

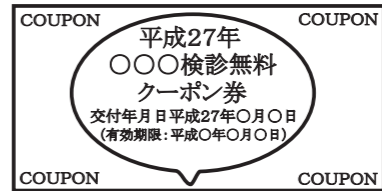
### ◆検査で陽性が出たら精密検査を!!

検診を受けて精密検査が必要という結果が出ても、実際に病院を受診する人は6割程度です。せっかく検診を受けても、「痔のせい」などと自己判断して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には、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るので、事前に主治医に相談しましょう。

### ◆検診無料クーポン券を券を発行しています!!

市はがん検診の受診を促進するため、大腸がん検診・子宮頸がん検診・乳がん検診・前立腺がん検診について検診の費用が無料になるクーポン券を発行しています。対象者には、クーポン券付き案内状



### 無料クーポン券対象者

- ☎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
- ※無料クーポン券には有効期限があります。

を送付しています(前立腺がん：4月中旬、大腸がん・子宮頸がん・乳がん：6月中旬)。ぜひご利用ください。

### ◆がん検診の申込み方法

対象者に送付した無料クーポン券付き案内状に、集団健診の日程表があります。ご希望の健診会場・日にちを選び、受診希望日の2週間前までにお申し込みください。

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、受診前に必ず健康課にお申し込みください。

※無料クーポン券対象者以外のがん検診の申込みについても随時受け付けています(有料)。

17ページの日程表を確認し、受診希望日の2週間前までに健康課に電話でお申し込みください。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。

がん検診はにっこう健康マイレージのポイントになります！  
(詳しくは広報6月号に掲載)

