

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〜

申込先およびくわしくは  
健康課(今市保健福祉センター内)  
☎21-2756

女性のがん死亡率の  
トップは大腸がん!!

市のがんの医療費(目で見る栃木県の医療費状況「平成24年5月診療分」)の内訳をみると、大腸がんが最も多くなっています。

これまでは、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、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があります。

また、「赤い血は痔、大腸がんは黒っぽい血が出る」と考える方もいます。

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。

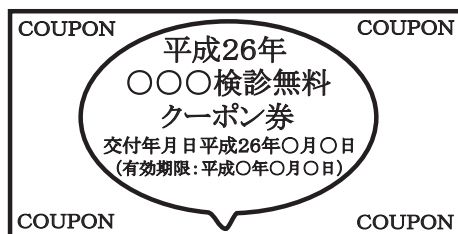
### ❖検査で陽性が出たら精密検査を!!

検診を受診し、精密検査が必要であるという結果が出ても、実際に病院を受診する方は6割程度です。せっかく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、事前にご相談ください。

## 健診無料クーポンを発行 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を発送しました(前立腺がん：4月中旬、大腸がん・子宮頸がん・乳がん：6月上旬)。ぜひご利用ください。

### ▽無料クーポン券対象者

※対象年齢は、全て平成27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歳の女性

#### ◆乳がん検診:

41歳の女性

#### ◆前立腺がん検診:

50・55・60・65歳の男性

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、医療機関での受診を希望する場合には、クーポンとは別に市の発行する受診票が必要となりますので、受診前に必ず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の上、受診希望日の2週間前までにお申し込みください。検診項目で対象年齢を設けていますのでご注意ください。



# はつらつ教室を 開催します



介護予防とは、介護を必要としない、また介護が必要な方の悪化を防ぐための取り組みです。「介護予防は40歳代から始めよう!」と言われるほど、早めに取り組むことで、いつまでも元気な体を維持できます。市で開催している介護予防教室(はつらつ教室)の内容を紹介します。

くわしくは 地域包括支援センター ☎21-2137

### はつらつ教室の例



毎回血圧を測定し、今日の体調を確認します



肺炎予防に効果的な、「口腔機能の向上やお手入れの方法」を学びます



寝たきりの原因となる転倒を予防する「転倒予防体操」を行います

### 対象となる方

65歳以上で、市が実施する「生活機能チェックリスト」の結果、生活機能の低下により介護予防事業の利用を勧められた方を対象に市内の各地区で開催しています。

また、藤原・足尾・日向・湯西川の各会場は、どなたでも参加できます。

教室の日程については、生活機能チェックリストの結果に同封し、お知らせします。

### はつらつ教室って何をやるの?

元気な毎日を過ごすため介護予防について学ぶことが必要です。保健師や看護師、歯科衛生士、管理栄養士などのさまざまなスタッフにより、

### 介護予防って何?

介護予防は介護ではありません。介護予防とは、介護要らずの生活を続けるために必要な予防のことで、次の6項目があります。

- ①運動：転倒予防のための体操
- ②口腔：口の健康で肺炎予防
- ③栄養：高齢期に必要な栄養をバランスよく取る
- ④認知：脳のトレーニングで物忘れ予防
- ⑤外出：閉じこもり予防
- ⑥うつ予防

### はつらつ教室参加者の声

- ▶ 体の動きがスムーズになりました。歩行時に、すり足、つまづきがなくなりました。
- ▶ 目的を持ってする運動が効果抜群。
- ▶ 食べ物が前より飲み込みやすくなりました。のどの渇きもなくなり、言葉もスムーズに出るようになりました。
- ▶ 参加できて良かったです。健康に対する意識が高くなりました。
- ▶ 教室に参加して前向きなものを考え、頑張る気持ちになりました。
- ▶ 口臭が減ったと思う。