

がん検診についてのお知らせ

死因別死亡状況では市民の3人に1人はがんで亡くなっている現状にあり、死亡率を減少させるためには、がんを早期に発見することが重要です。

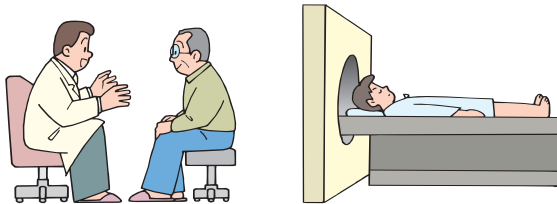
市では、国が示す「がん検診実施のための指針」により科学的根拠に基づいた検診を実施しています。

平成27年度の市のがん検診受診率は胃がん11.6%、大腸がん16.1%、肺がん13.4%、子宮がん21.5%、乳がん14%と低い受診率となっています。

受診者が増えることが命を救うことに繋がります。右記受診間隔を参考に、今年度未受診の方は個別検診を受診しましょう。

がん検診は、公共施設等で指定日に受診する集団検診と、医療機関へ予約受診する個別検診があり、平成28年度の集団検診は終了しましたが、個別検診は3月31日(金)まで受診可能です。

問…健康推進課 内線2363



科学的根拠に基づく5大がん検診

▷胃がん(対象者50歳以上)

検査項目…問診、胃部X線検査または胃内視鏡検査のいずれか

受診間隔…2年に1回

*胃部X線検査は、40歳以上に対し、年1回実施可

▷大腸がん(対象者40歳以上)

検査項目…問診、便潜血検査

受診間隔…年1回

▷肺がん(対象者40歳以上)

検査項目…問診、胸部X線検査

*喫煙者のみ、喀痰細胞診

受診間隔…年1回

▷乳がん(対象者40歳以上)

検査項目…問診、乳房X線(マンモグラフィ)検査

受診間隔…2年に1回

▷子宮頸がん(対象者20歳以上)

検査項目…問診、視診、細胞診および内診

受診間隔…2年に1回

出典：H28.2月「がん検診実施のための指針」一部改正

ノルディック・ウォーク 参加者募集

両手に2本のポール(ストック)を持ち地面を突きながら歩くスポーツです。全身運動となり足・腰・膝などにかかる負担を軽減できるため、楽しく介護予防ができます。ぜひ取り組みましょう。

対象…65歳以上の市民または60歳~64歳で、基本チェックリストの結果、運動機能が低下している市民

日程…①2月13日(月) ②2月24日(金)

時間…14:00~15:30(事前の健康チェックがあるため、集合時間は13:30)

場所…生き生きセンター多目的ホールおよび屋外

講師…全日本ノルディック・ウォーク連盟

ウォーキングライフマイスター 小田桐匡孝氏等

持ち物…防寒具、手袋、帽子、水分補給のための飲食物、長靴等(ポール等は貸し出します)

申込み…開催日の7日前までに電話または窓口にてお申し込みください。

申込先…地域包括支援センター TEL38-3939

薄着の時期に向けた体づくり のれぞれ運動レッスン

農閑期、クリスマス、お正月など冬はどうしても運動不足になりがちです。冬眠生活から脱出して、暖かい季節に向けて体をリセットしませんか。

内容…体重・体組成測定、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動等

▷2月3日(金)

自分の体重を利用して自宅でできる筋力トレーニング

▷2月17日(金)

ダンベルを利用して上半身の筋力トレーニング

▷3月10日(金)

体が硬くてもできる、椅子を使ったストレッチ

▷3月24日(金) 総まとめ

有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ

*できるだけ全日程、続けて参加してください。

時間…受付・体組成測定13:00~/運動14:00~15:00

*運動の効果を評価するため、体組成計で体重、体脂肪率、筋肉量等を測定します。

会場…働く婦人の家2階 軽運動室

講師…健康運動指導士 鬼武由美子氏

参加費…無料

定員…30名

対象…65歳までの市民で、医師から運動を制限されていない方(ややきつめの運動強度で実施するため)

*ケガ等については自己責任となります。

持ち物…動きやすい服装、上履き、汗拭きタオル、水分補給のための飲物、健康手帳(お持ちの方)

申込み…初回参加の3日前までにお申し込みください。

申込先…健康推進課 内線2368