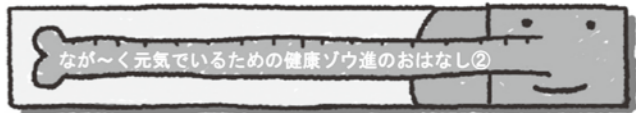
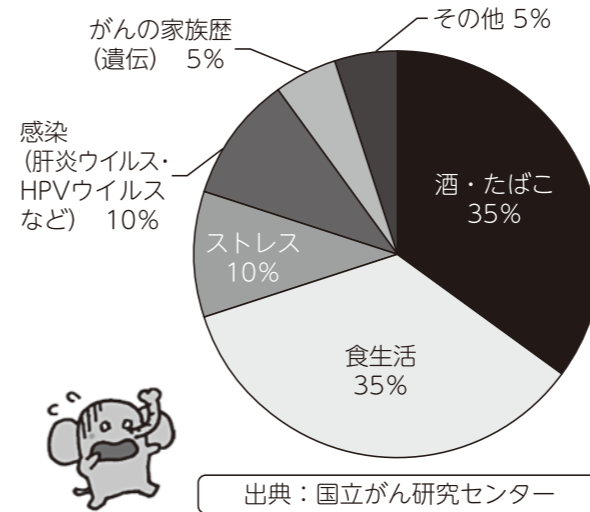


「がん」、知ってますか？

～がんの怖さを知ること、早めに見つけることが、安心につながります～



問い合わせ 社会健康課 ☎2153



「がん」はだれでもかかってしまう病気なの？
 「がん」は自分には無縁と
 思っていないませんか？がんは30年
 以上、日本人の死因の第1位
 であり続けています。およそ
 2人に1人が「がん」と診断
 されています。

「がん」の原因ってなに？
 よく耳にする「遺伝」によ
 るものは、全体の約5%とい
 われており、大半の原因は、
 生活習慣からと考えられてい
 ます。

「がん」を早く見つけるた
 めには？
 「がん」にかかっても初期に
 は、自覚症状がほとんどあり
 ません。検診を受けて早く見
 つけることが大切です。早期
 発見できれば、「がん」がまだ
 小さく弱い状態なので、適切
 な治療をすれば完治しやすい
 のです。

(例)大腸がんは、「がん」が大
 腸壁内に留まっている早期に
 発見・治療すれば、治療して
 から5年後の生存率は約95%
 です。しかし、進行して「が
 ん」が腹膜、肝臓、肺などに
 遠隔転移した後に発見・治療
 した場合には、約10%となり、
 完治は難しくなります。

「がん検診は」誰でも受け
 られるの？
 40歳以上の大竹市民なら、
 どなたでも「がん検診」を受
 診できます。また、20歳以上
 の女性の方は「子宮頸がん検
 診」を受診できます。

「がん検診」を受けて早期発
 見・早期治療が「がん予防」
 の第一歩です！

「がん検診」を受けるには…

健診(検診)の受け方
 には2つあるゾウ

集団検診

■受けられるがん検診
 ・胃がん ・肺がん ・大腸がん
 ・子宮頸がん ・乳がん
 ※ただし、すべての検診項目を実施して
 いない日もあります。

個別検診

■受けられるがん検診
 ・大腸がん
 ・子宮頸がん ・乳がん
 ※がん検診項目は医療機関によって異な
 ります。

「平成25年度大竹市健診(検診)申込書」に必要事項を記入し、社会健康課へ持参・郵送・FAXのいずれかで申し込んでください。※ 電話での申し込みはできません。

あわせて特定健診・一般健診も受けられる方は、「平成25年度大竹市健診・がん検診のしおり」をご覧ください。市ホームページ、各支所、各公民館、総合市民会館にもあります。

※ 一般・特定健診は受診対象が決まっていますが、「がん検診」のみであれば、大竹市民なら、どなたでも受診できます。

総合介護予防事業教室
教室紹介その①
 問い合わせ 社会健康課 ☎2153

多くの高齢者が悩んでいる症状に
 「肩こり」、「腰痛」、「ひざ痛」があり
 ます。
 「悩み別教室」は、体の各部位に
 ポイントをしばり、その予防法や改
 善法などを学びます。

内容
 今回は「ひざ痛予防改善」です。
 ひざ痛といっても人それぞれですが、
 その中でも多いのが、変形性ひざ関
 節症と言われ、ひざの使い過ぎやひ
 ざ周りの筋力低下が原因と言われて
 います。

「肩こい・腰痛・ひざ痛の「悩み別教室」だゾウ。」

使い過ぎで固くなったところをス
 トレッチで動かせる範囲を広げ、低
 下した太ももの筋力を落とさないよ
 うな軽い筋力トレーニングをします。
 家庭でもできる簡単な運動なので、
 ぜひ参加してください。

参加者の声
 どうしていいかわからない肩の痛
 みに、このようにすれば予防・改善
 になることが学べ、家で自分でもや
 ってみようと思った。

7月の教室一覧

教室名	とき	ところ	持参物
ゆる体操	毎週金曜日	13:30~15:00	サントピア大竹
転倒予防教室	22 日(月)、29 日(月)	10:00~11:30	大竹会館
ウォーキング教室	25 日(木)	13:30~14:30	サントピア大竹
悩み別教室	18 日(木)	13:30~14:30	サントピア大竹
3B体操	1 日(月)、8 日(月)	13:30~15:00	サントピア大竹
ノルディックウォーキング教室	10 日(木)	13:30~15:00	サントピア大竹

タオル、運動靴、飲み物

※申し込みは、社会福祉協議会(☎2275)へ

日程カレンダー(7月)

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

○印は講師指導日

※ゆる体操…○印は講師指導日