



気軽に受けられる大腸がん検診

～今年度から大腸がん検診料金が無料だゾウ～



問い合わせ 社会健康課 ☎2153

大腸がんはがん全体の2番目に多い「がん」で、女性のがんの死亡原因の1位は大腸がん(※)。身近だけど気づかない大腸がんの検診を受けましょう。

※ 国立がん研究センターがん対策情報センター「人口動態統計によるがん死亡データ(1958〜2012年)」および「地域がん登録全国推計によるがん罹患データ(1975〜2010年)」

Q 大腸がんの検査は「面倒くさいんじゃないの？」
A 便を提出する簡単な検診だゾウ。
 市の大腸がん検診は、2日分の便を検査キットで提出するだけの簡単な検査方法です。食事制限などをする必要はありません。

Q 自覚症状がないんだから大丈夫じゃないの？
A 自覚症状がない早期に発見することこそが大切だゾウ。
 大腸がんは早期に発見すればほとんど治療できるがんです。初期のころは、自覚症状がほとんどありません。

Q どのように受けばいいの？
A 受診券を確認して、まずは病院に連絡だゾウ。
 大腸がん検診対象者の方(40歳以上の方)には6月上旬に受診券または無料クーポン券を送付しています。受診する前に、病院に連絡してあらかじめ検査キットをもらいましょう。受診開始は7月1日(火)からです。

Q 検査の結果が陰性(異常なし)だったらしばらく受けなくてもいいの？
A 毎年の検診が大切だゾウ。
 毎年の検診を薦めるのは新たに発生するがんにも対処できるようにするためです。陰性であっても油断は禁物。毎年の検診で笑顔あふれる生活をこころがけましょう。

もし、陽性(疑いあり)と診断された場合は、必ず精密検査を受けましょう。がんが怖いと逃げるのではなく、早く見つけて治療することが大切です。

集団健診(検診)絶賛受付中

電話で申し込みができます。
 ※ 電話で申し込みが難しい方は、支所、市ホームページに申請書がありますので、ファクスまたは直接提出してください。

受付時間

8時30分～17時15分(土日祝日除く)

健診(検診)専用電話 ☎2155

※ つながらないときは ☎2153 へ。

集団健診申込の電話用メモ

- 健康保険証の種類
 国民健康保険 ・ 後期高齢者医療 ・ 協会けんぽ ・ その他の保険
- 受診希望日
 第1希望日 月 日() 第2希望日 月 日()
- 希望の健診・検診項目
 特定健診または一般健診 ・ 肝炎ウイルス検診 ・ 大腸がん検診
 胃がん検診 ・ 肺がん検診 ・ 乳がん検診 ・ 子宮頸がん検診

集団健診(検診)日程

と き	と ころ	健診種別	申し込み締め切り
1 10月 1日(水)	旧小方中学校体育館 (大竹市役所本庁の隣) 駐車場は十分にあります。 <受付時間> 8時30分～10時30分	特定健診・一般健診 胃がん検診、肺がん検診 大腸がん検診 子宮頸がん検診、乳がん検診 肝炎ウイルス検診	8月29日(金)まで
2 10月 2日(木)			
3※ 10月 3日(金)[女性の日]			
4 10月 4日(土)			9月30日(火)まで
5 11月16日(日)			
6 11月17日(月)			
7 11月18日(火)			
8 11月19日(水)			
9 12月 5日(金)			

※ 女性のみを受診日になります。託児もあります。(要予約)

総合介護予防教室事業

7月の教室紹介 ～3B体操～

問い合わせ 社会健康課 ☎2153

3B体操は、「ボール(ball)」「ベル(bell)」「ベルター(belter)」という3つのBのつく道具を使い、音楽にあわせて楽しく体を動かす体操です。

体操の様子



ベル



ボール



ベルター

介護予防 健康づくり事業 **元気はつらつ教室**

とき 毎週水曜日 14時30分～16時

ところ 総合市民会館

持参物 タオル、飲み物など

7月の運動教室

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4 ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～15時	5
6	7 3B体操※1 サントピア大竹 13時30分～15時	8	9 ノルディック・ウォーキング教室※1 総合市民会館 13時30分～15時30分	10	11 ゆる体操※3 サントピア大竹 13時30分～15時	12
13	14 転倒予防教室 大竹会館 10時～11時30分	15 脳トレ・筋トレ体操 サントピア大竹 13時30分～14時30分	16	17	18 ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～15時	19
20	21	22	23	24 悩み別教室※2 サントピア大竹 13時30分～14時30分	25 ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～15時	26
27	28 転倒予防教室 大竹会館 10時～11時30分	29	30	31 ウォーキング教室 サントピア大竹 13時30分～14時30分		

※ 持参物: タオル、運動靴、飲み物、敷マットまたはバスタオル(ゆる体操・悩み別)、リュックおよび帽子(ウォーキング、ノルディック・ウォーキング)など。

※1 3B体操、ノルディック・ウォーキングは予約が必要です。

※2 今月の悩み別教室は、「膝」です。

※3 講師が指導する日です。

申し込み・問い合わせ: 社会福祉協議会(☎2275)へ。

7月は熱中症予防強化月間

問い合わせ 社会健康課 ☎2140

熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。

水分・塩分補給

○喉の渇きを感じなくても、水分補給を心がける。

熱中症になりにくい室内環境づくり

○扇風機やエアコンを使って温度調節を行う。
 ○室温が上がりにくい環境を確保する。(換気、遮光カーテン、打ち水など)

体調に合わせた対策

○体温調節が十分にできない高齢者、子どもなどは、こまめに体温測定を行う。

○通気性の良い、吸湿・速乾の衣類を着用する。

○保冷剤、氷、冷たいタオルなどにより体を冷却する。

外出時の注意

○日傘や帽子を着用する。
 ○日陰を利用し、こまめに休養をとる。
 ○天気の良い日は、昼下がりの外出をできるだけ控える。

暑さ指数(WBGT)を活用しよう

環境省熱中症予防情報サイト(<http://www.wbgt.env.go.jp/>)で確認できます。暑さに応じた対応をしましょう。