

高齢者の健康

事業名	とき	ところ	対象	連絡先
高齢者の健康・認知症・介護 電話相談	平日 8時30分～17時15分	地域包括支援センター あおぞら	65歳以上の方とその家族	地域包括支援センター あおぞら ☎28・0932
元気教室	10月3日(金) 10時～11時、11時～12時	保健センター	75歳以上の方	
音楽クラブ	10月2日(木) 10時～11時	保健センター	65歳以上の方	
男性の簡単料理教室	10月24日(金) 10時～12時30分	保健センター	65歳以上の男性の方	
健康ほっとサロン	10月14日(火) 14時～15時	総合福祉センターひまわり	60歳以上の方	社会福祉協議会 ☎29・0002
元気はつらつサロン	10月1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水) 13時30分～14時30分	総合福祉センターしいの木	65歳以上の方	
うたごえクラブ	10月9日(木) 10時～11時	総合福祉センターさざんか	60歳以上の方	総合福祉センターさざんか ☎28・2088
シニア元気づくり体操教室	10月7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火) 10時～11時	総合福祉センターひまわり	おおむね65歳以上の方	地域包括支援センター あおぞら ☎28・0932
	10月1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水) 10時～11時	下青山公民館(第1・第3水曜)、正法寺(第2・第4水曜)		

初めて参加される場合や欠席をされる場合はご連絡ください。

保健センターだより

生活習慣を改善し、がんを予防しよう

～年1回のがん検診も忘れずに～

豊山町で、最も多い死因は悪性新生物(がん)です。亡くなった方の約4人に1人ががんで亡くなっています。※令和4年度

近年の研究で、がんの発生に関して、さまざまな生活習慣が影響を及ぼしていることがわかっており、次の5つの生活習慣を意識することで、がんになるリスクを減らすことが期待できます。

【がん予防のための5つの健康習慣】

※参考 国立がん研究センターがん情報サービス科学的根拠に基づくがん予防

①禁煙する	たばこは吸わない、他人のたばこの煙を避ける
②節酒	がん予防のためにはお酒を飲まないことがベスト 飲まない人、飲めない人は無理に飲まないように
③食生活を見直す	減塩する、野菜と果物を食べる、熱い飲み物は冷ましてから
④身体を動かす	【18歳～64歳】歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分 息がはずみ汗をかく程度の運動は1週間に60分 【65歳以上】強度を問わず身体活動を毎日40分程度
⑤適正体重を維持する	太りすぎ、やせすぎに注意する

また、がんは早期に発見すれば、治療により命が助かる確率が上がります。がん検診を受けることで、特に症状がない段階でがんを見つけることができ、早期に適切な治療を受けることができます。定期的ながん検診を受けることが大切です。

本町では表のとおりがん検診を実施しています。詳細は16ページをご覧ください。

受診区分	実施期間	予約方法
集団検診	11月10日(月)～15日(土)	10月8日(水)～10日(金)に コールセンター(☎0120-053-423)に電話予約
個別検診	大腸がん・胃がん(内視鏡検査)・肺がん・前立腺がん検診:12月末まで 子宮がん検診:令和8年2月末まで	指定医療機関に予約

また、がん検診無料クーポン券対象の方には、5月にクーポン券を郵送しています。期限は11月末までです。まだ利用していない方は期限までにクーポン券を利用してがん検診を受診してください。

▶問合せ 保健センター ☎28・3150