



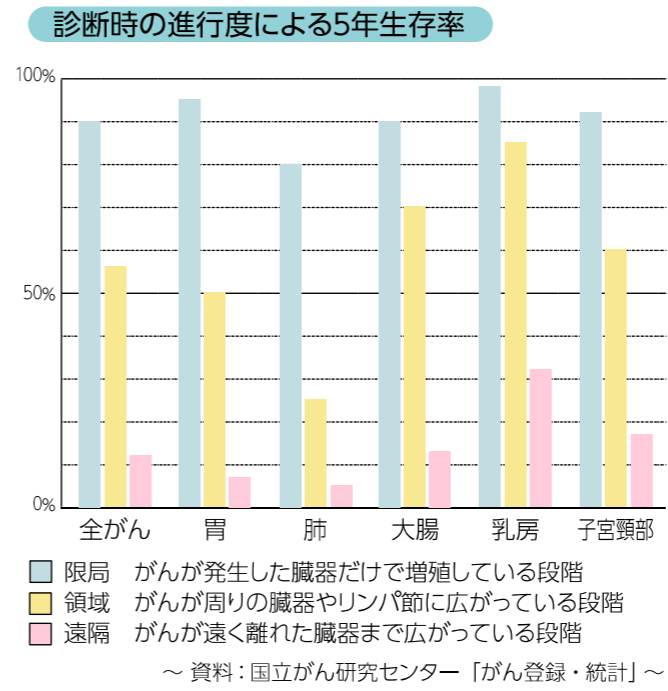
# 健康だより

弓削保健センター ☎77-3700  
 生名保健センター ☎74-0911  
 岩城保健センター ☎74-0755

## 定期的にがん検診を受けましょう

1981年(昭和56年)以降、日本の死亡原因の第1位は悪性新生物(がん)となっており、日本人は一生のうち2人に1人ががんにかかると言われていた。近年は病気が早期に発見されれば治る病気が増えています。左の表は診断時の進行度別の5年生存率を表しています。

1981年(昭和56年)以降、日本の死亡原因の第1位は悪性新生物(がん)となっており、日本人は一生のうち2人に1人ががんにかかると言われていた。近年は病気が早期に発見されれば治る病気が増えています。左の表は診断時の進行度別の5年生存率を表しています。



### がん検診の状況

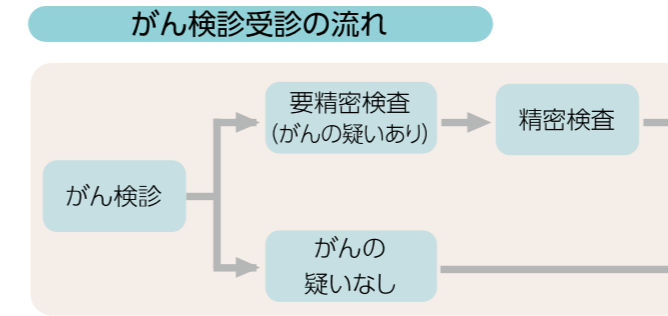
厚生労働省ではがん検診の受診率を50%以上とすることを目標にがん検診を推進していますが現状では全国・愛媛県とも受診率が最も高い肺がん検診で51%となっており、まだまだ達成が難しい状況です。

### H28年がん検診受診率

	胃がん	大腸がん	肺がん	乳がん	子宮頸がん
愛媛県	43.0%	43.0%	51.4%		
全国	46.4%	44.5%	51.0%		
愛媛県	32.6%	36.2%	40.0%	40.9%	40.7%
全国	35.6%	38.5%	41.7%	44.9%	42.3%

### がん検診受診時の注意点

がん検診は健康状態に不安がない方を対象としています。自覚症状がある場合には早期発見のためにも医療機関を受診しましょう。また、がん検診での結果が要精密検査(以下要精検)の場合には必ず精密検査を受け、がんかそうでないかの診断を受けることが大切です。



### 上島町のがん検診等

上島町では毎年5月6月のがん検診・特定健診・基本健診を実施しています。詳しくは、3月末～4月に郵送の個別案内をご確認いただき、ぜひお申込みください。

### 令和元年度健康ポイントの交換について

健康ポイントが100ポイント以上たまっている方は次の要領で交換できます。

- 交換期間 4月6日(月)～4月24日(金)
- 交換場所 各保健センター(交換は1人1回まで)
- 交換商品 特定健診・がん検診(一部検診を除く)のうちいずれかの無料券、ジムボールなど

※令和2年度の健康ポイントカードは健診や健康相談・保健センター窓口等で配布します。なお、健診の個別案内への同封はありません。

CATV11チャンネルで13時・18時放映中!

## 元気アップ体操

### 一すきま時間体操

加齢にともない、基礎代謝は落ちるものです。ですから、若いころと同じ食生活をしていると、徐々に脂肪がたまりやすくなります。加えて、筋肉量が減ってしまうと、若いころより食事は減ったのに体重が増えやすくなるということも起こります。

日々の食事量に気を付けるのと同時に、ストレッチと筋トレで、背中・お腹・胸・太ももなどの大きい筋肉を増やし、全身の血流を良くして体温を上げ、基礎代謝をアップさせましょう。

### 天井押し上げ、伸びあがり

#### POINT

- ①足を肩幅に開いて、腹筋に力を入れ、踏ん張って立つ。
- ②片手のひらで天井を押し上げるように大きく伸びあがる。



#### 上級者

軽くしゃがんだ姿勢からの伸びあがり。



#### LET'S TRY!

左右交互に5回ずつ

## 岩城保健センター ☎74-0755

### はつらつ教室自主活動

毎週火曜 10:00～11:00 岩城保健センター1階 トレーニングルーム

### 健康相談

- 16日(木) 10:00～11:00 岩城総合支所2階
- 21日(火) 10:00～11:00 長江公民館

### にこにこ広場

14日(火) 14:00～16:00 岩城総合開発センター

### 離乳食教室

9日(木) 10:00～11:00 岩城保健センター

## 4月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10P獲得できます

### 弓削保健センター ☎77-3700

#### 健康相談 ★

- 9日(木) 10:00～11:00 久司浦集会所
- 15日(水) 9:30～11:00 せとうち交流館

#### おたっしゃクラブ ★

- 8日(水) 10:00～12:30 弓削開発総合センター
- 9日(木) 10:00～12:30 下弓削中央集会所

#### まめちびクラブ ★

- 13日(月) 10:00～11:30 弓削保健センター



### 生名保健センター ☎74-0911

#### はつらつ教室自主活動 ★

- 毎週月曜 13:30～14:30 生名保健センター

#### いきいき体操 ★

- 6日(月) 10:00～11:30 生名保健センター
- 27日(月) 10:00～11:30 生名保健センター

#### 健康相談 ★

- 9日(木) 10:00～11:00 3分団集会所

#### おたっしゃクラブ ★

- 15日(水) 10:00～12:30 3分団集会所
- 16日(木) 10:00～12:30 西浦集会所



### 魚島保健福祉センター ☎74-1120

#### 健康相談 ★

- 24日(金) 13:30～16:00 魚島保健福祉センター

#### 健康づくり教室「あおぞら」★

- 10日(金) 14:00～15:30 魚島地域交流センター