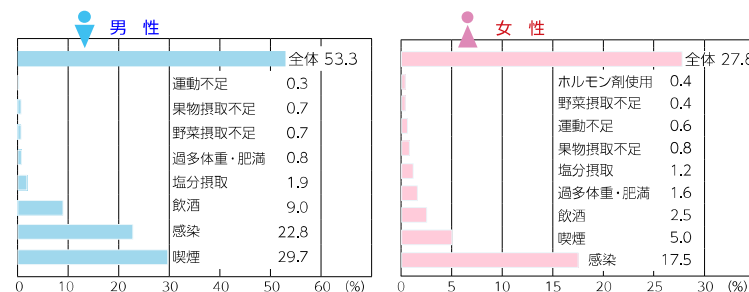


受けよう！ がん検診

がんは1981年以降、36年連続で死因の第1位になっています。2017年にがんによって亡くなった人は37万3334人で死亡総数の概ね3割を占めています。現在、日本人は一生のうち2人に1人が何らかのがんにかかるといわれています。がんはすべての人にとって身近な病気です。



がんの原因・予防
日本人のがんの中で生活習慣や感染が原因であると思われる割合をまとめたものと下表のようになります。



検査名	マンモグラフィー	乳房超音波検診※
対象	40歳以上女性 (乳房の脂肪が多い傾向)	20歳～40歳未満女性 (乳房の脂肪が少なく 乳腺が多い傾向)
検査方法・特徴等	機械で片方ずつ乳房を 挟み押しつぶしてX線 撮影。細かいしこり等 もわかるが乳腺が多い 乳房だと発見しづらい。	ベッドに横になり胸に 超音波をあて検査。乳 腺が多い乳房でもしこ り等を発見しやすい。
自己負担金	1,300円	1,500円

※ 乳房超音波検診は、弓削地区で1日のみ実施予定です。
岩城・魚島地区で受診を希望される方は、回数券をお渡し
します。対象の方に個別通知しますのでご確認ください。

食生活・適正体重を守る・身体を動かす」を実践することで、がんになる確率を低下させることが可能ですが、しかし、完全に予防できるわけではないため、定期的にがん検診を受け、健康習慣の実践・早期発見・早期治療でがん予防・対策を行っていきましょう。

健康ポイント平成30年度の交換について

平成30年度分の健康ポイントが100ポイント以上たまっている方は次のとおり交換できます。

● 期間 4月9日(火)～4月26日(金)
● 場所 各保健センター
● 交換特典 特定健診・がん検診のうちいずれかの無料券、ジムボールなど

今月の担当
保健師
竹林 佳子



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

日々の生活の中で、
▼姿勢が悪くなった
▼高い階段を上るのがつらくなった
▼つまづきやすくなった
▼おしりやももの筋肉が細くなった
といったことはありませんか。
日頃から、運動習慣や体力作りに気を付けていても、加齢により徐々に筋力・持久力・柔軟性・バランス力といった運動機能全般が低下していきます。そして、それらは転倒のリスクを高めます。今回は少しきつい運動になりますが、意識的に体の深部の筋力を強化し、転倒を予防しましょう。

POINT

- ・足を肩幅に開いて座る(立つ)
- ・お腹に力を入れてへこませ、背中は反りすぎないようにまっすぐ伸ばす
- ・目線は落とさず前を向く
- ・呼吸は止めずに、左右交互にもも上げ

LET'S TRY!
10回ずつ
3セット



初級

- ①椅子に、背もたれにもたれずに座る。
- ②できるだけ高くももを上げる。

上級

- ①壁や手すりのある所で立つ。
- ②ももが水平になる位置までゆっくりしっかりと上げる。

！注意
人工股関節の方はももを上げすぎないようにしてください。

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★

11日(木) 10:00～11:00 コミュニティセンター

にこにこ広場★

16日(火) 14:00～16:00 岩城開発センター

1歳6ヶ月児・3歳児健診

17日(水) 受付12:30～ 岩城保健センター

離乳食教室

16日(火) 9:30～
または10:30～ 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(火) 10:00～11:00 せとうち交流館

おたっしやクラブ★

10日(水) 10:00～12:30 弓削開発総合センター

11日(木) 10:00～12:30 下弓削中央集会所

18日(木) 10:00～12:30 久司浦集会所

24日(水) 10:00～11:30 下弓削中央集会所



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★

8日(月) 10:00～11:30 生名保健センター

22日(月) 10:00～11:30 生名保健センター

合同おたっしやクラブ★

11日(木) 10:00～12:30 野外

健康相談★

25日(木) 10:00～11:00 3分団集会所



魚島保健福祉センター ☎74-1120

健康相談★

12日(金) 9:00～10:30 高井神公民館

26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」★

12日(金) 14:00～15:30 魚島地域交流センター