

が知らなきや損!

いまや国民の2人に1人ががんになり、男性ではおおよそ4人に1人、女性ではおおよそ6人に1人ががんで死亡するといわれています。

無症状のうち定期的に検診を受けることにより、がんを早期に発見できれば、その分治る可能性が高いといえます。それだけでなく、早期治療で医療費の軽減にもつながります。

【大腸がんの例】

	医療費	治療内容
早期がん	約140万円	大腸切除術等+定期検査
進行がん	約500万円	大腸切除術+転移部位切除術+薬物療法等+定期検査

※この費用は保険適用分と自己負担分の合計になります。

早期がんと進行がんにかかる医療費を大腸がんの例で比べてみると、進行がんのほうが早期がんに比べ約360万円も高額になります。また、治療経過についても、早期がんの場合、当初は月に1回ごとの定期検査になりますが、それから3か月に1回、半年に1回と検査の間隔も延びていきます。一方、進行がんの場合は、状況により、入院や通院を繰り返すことがあります。早期にがんが発見されることは、肉体的、精神的、経済的にも負担が少なくて済みま

まずはがん検診を受けることから始めましょう!

がんが発見されると怖いからがん検診を受けないという声を聞くことがあります。まずは検診を受けることが早期発見の第一歩です。

個別検診（大腸がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診）は3月末まで実施しています。今年度ま



だがん検診を受けておられない方はこの機会にぜひ受診してください。詳しくは「たかしま健康だより」または市のホームページをご覧ください。お近くの保健センターへお気軽にお問い合わせください。

健康推進課 ☎(25)8078

健康たかしまいきいきウォーキング いっしょに歩きませんか

ウォーキングマップのコースを歩く健康たかしまいきいきウォーキングを月1回開催しています。今月は、琵琶湖周航の歌発祥地として知られる今津の湖畔を眺めながら歩く「琵琶湖周航の歌と湖畔コース(約4.0km)」です。ウォーキングリーダーさんと一緒に楽しく歩きませんか。

- ▼日時 2月5日(日) 9時30分～11時30分
- ▼集合場所 JR近江今津駅 東口
- ▼持ち物等 防寒着、帽子、手袋、はきなれた靴、リュックサック、タオル、お茶、雨具(雨が降りそうな時)

＜参加にあたってのお願い＞

- ・参加される方は、日頃からご自身の健康管理をお願いします。
- ・申し込みは不要です。参加を希望される方は現地にお集まりください。(ただし、10人以上の団体で参加される場合は事前に連絡をお願いします。)
- ・悪天候の場合、実施の有無は現地に集合した人で判断をしますので中止の連絡は行いません。



献血にご協力ください

2月は、全血献血が実施されます。短時間でできる献血で予約は必要ありません。対象は16歳～69歳(初めての方は64歳まで)の方です。皆様のご理解とご協力をお願いします。

日程	種類	会場	時間
2/24(金)	全血	今津保健センター	10時～12時 13時～15時

住み慣れたまちで、いつまでも、安心して暮らすお手伝いをします

地域包括支援センター



地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者の皆さんを、介護、福祉、健康、医療など、さまざまな面から総合的に支える相談機関です。

自立して生活できるよう支援します

- ・要支援1・2と認定された方は、介護保険の介護予防サービスを利用できます。
- ・皆さんが自立して生活できるように、状態にあった健康づくりや介護予防のお手伝いをします。

皆さんの権利を守ります

- ・高齢者の皆さんが安心していきいき暮らすために、皆さんの持つさまざまな権利を守ります。成年後見制度の紹介のほか、虐待を早期に発見したり、消費者被害などに対応したりします。

さまざまな方面から皆さんを支えます

皆さんを支える地域のケアマネジャーの支援のほか、高齢者の皆さんにとってより暮らしやすい地域にするため、さまざまな機関とのネットワーク作りに入れます。

なんでもご相談ください

高齢者の皆さんやその家族、近隣に暮らす人の介護に関する悩みや問題に対応します。介護に関する相談や心配ごと、悩み以外にも、健康や福祉、医療や生活に関することなど、なんでもご相談ください。

保健師、主任ケアマネジャー、社会福祉士などが中心となり支援を行っています。秘密は守られます。安心してご相談ください。

地域包括支援センターは市内に2か所あります。

基本チェックリストの提出を

今年も基本チェックリスト(おたっしや問診)の時期になりました。この問診は、65歳以上の方が、これからも元気に生活していく力があることを確認するものです。65歳以上の対象となる方には問診票をお送りします。生涯現役を貫くため、年に1回の問診を提出してください。

提出期限 **2月29日(水)**

若年性認知症の方と家族のための学習会

若年性認知症の方・家族の方が集まって情報交換しませんか。困っている事・悩んでいる事・最新の情報等、専門家と共に学び、語り合しましょう。

- ▼開催日 2月23日(木)
- ▼時間 13時～15時
- ▼場所 安曇川公民館
- ▼講師 医療法人藤本クリニック 藤本直規さん 奥村典子さん
- ▼申込方法 開催日前日までに各地域包括支援センターまで

*若年性認知症とは・・・
65歳未満で認知症を発症した場合があります。

マキノ 今津 旭	北部地域包括支援センター ☎(22)0193	朽木 安曇川 島	南部地域包括支援センター ☎(32)2520
	北部健康福祉センター ☎(22)5101 今津町弘川204-1 (今津保健センター内)		南部健康福祉センター ☎(32)4413 安曇川町田中89 (安曇川ふれあいセンター1階)