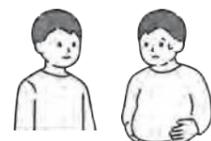


今年も **けんしん** が始まります！

市では今年も健診・がん検診を実施します。

健診・がん検診の受診を習慣化するかもしれない皆さんの未来が変わるかもしれません。「あのとぎ受けていれば」と後悔しないためにも毎年の健診・がん検診の受診を習慣にしましょう。

知る



○特定健診を受けた人のうち、男性の**2人に1人**がメタボ該当者または予備群です。
 (令和5年度高島市特定健診結果より)



○一生のうち**2人に1人**が「がん」と診断されています。
 (国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」より)

防ぐ

①健康診査

健康診査(健診)は、メタボのリスクをより早い段階で見出し、生活習慣病の発症や重症化を予防する目的で行います。

対象となる方には4月下旬にオレンジ色の封筒で受診券を送付します。
 受診費用は無料です。お得に健康状態を知ることができ、1年に1回の健診をぜひ受けましょう。

②がん検診

がん検診は、がんを早期に発見し、早期に治療することでがんによる死亡を防ぐことを目的に行います。

対象の年齢になったら、市民の方なら誰でも受診できます。受診できるがん検診は、大腸がん検診、胃がん検診、肺がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診です。
 4月からは医療機関での個別検

診を実施しており、5月からは集団検診が始まります。

自身の生活スタイルに合わせ、受診しやすい方法で受診してください。

医療機関で受診する場合は受診券の発行が必要ですので、二次元コードまたは電話でお申し込みください。

▼大腸がん検診

大腸がん検診は、自宅で2日分の便をとり提出する便潜血検査の方法で行います。検診のための容器は次の方法で受け取ってください。

乳がん検診
子宮頸がん検診



胃内視鏡検診



集団健診の予約



人間ドックの費用助成もあります！

より詳しく自身の健康状態を把握したい方で、次の対象者には人間ドックの費用助成があります。ぜひご利用ください。

▼対象

国民健康保険被保険者で昭和26年4月1日～昭和61年3月31日生まれの方

※事前に申請が必要です。(事前に申請がないと費用助成が受けられませんので、ご注意ください。)

▼受診方法

【高島市民病院または大津赤十字病院で受診する場合】

受診予定の2週間前までに次の二次元コードでの申請または健康推進課窓口へお越しください。



【その他の病院で受診する場合】

受診日の前日までに健康推進課窓口へお越しください。

市民協働課 (25) 8526

誰もが **つながり** かがやき **安心して暮らせる** 高島をつくらう

高島地域住民自治協議会で、「誰もが、つながり、かがやき、安心して暮らせる、高島をつくらう」をスローガンに、令和6年度に次の事業を実施しました。

新しい地域の祭りを創る

「しんがらうーつながりーつながりー」輪っしよい高島まつり実行委員会を7月に発足し、10月27日に大溝まちづくりマルシェ、ステージイベント、花火大会を実施しました。

当日は、延べ5,000人が来場し、会場がにぎわいました。



ステージイベント(太鼓)

ステージイベント(チア)

ホームページを開設

どなたにも高島地域住民自治協議会の活動を見てもらうことができるようにホームページを開設しました。毎月発行の「住民自治協だより」のバックナンバーもご覧いただけます。

協議会のホームページはこちらから



サポートリングたかしま

高島地域住民自治協議会(サポートリングたかしま)は、高島公民館2階に事務局を置き、月曜日を除き、毎日オープンしています。週3日(水、金、日)には区自治会などの困りごと相談窓口を置いています。これまでの相談には一定の結果を出しており、自治協議会のネットワークの成果になっています。ぜひ一度お気軽にお越しください。

▼問い合わせ先

高島地域住民自治協議会
 090(2115)9055

あんしん **元気生活**

高齢者支援課 (25) 8150
 (高島市地域包括支援センター) (25) 8054

New 介護予防体操

高島市リハビリ連携協議会と共同で制作した体操です。フレイル予防、認知症予防、関節痛予防など、幅広い体操が実践できるようになっています。

市では、高齢者の方がいつまでも健康な生活を続けられるよう、また、皆さんが介護予防活動を実施しやすいよう、さまざまな運動、体操の機会を設けています。今回紹介する体操は動画配信を行っています。自宅など好きな場所や時間に、ぜひ実施してみてください。

詳しくは、高齢者支援課までお問い合わせください。



高島あしたの体操

高島市のオリジナル介護予防体操です。下肢筋力を強化する体操を中心に構成され、歩きやすさ、転倒予防を目的としています。琵琶湖周航の歌に合わせ、運動することができます。

グループ・団体で体操を実施される場合は、3回の講習を市がお伺いし実施します(無料)。またDVDは図書館でも貸し出しています。