女性特有のがん検診

使ってください！ 無料クーポン券

女性特有のがんに「乳がん」「子宮頸がん」があります。乳がんは女性ホルモンの影響を受けやすい40歳代の女性で最も多く、子宮頸がんはウイルス感染が主な原因で、近年20歳代から30歳代で急増しています。

乳がん・子宮頸がんは、どちらも早期発見・早期治療が有効ながんです。そこで、高島市では、乳がん・子宮頸がんの早期発見とがん検診の受診促進のために無料クーポン券を配布します。対象となる方には、「クーポン券」や「検診手帳」を送付していますので、ぜひこの機会に検診を受けてください。また、クーポン券の対象でない方も、定期的に検診を受けることが大切です。

無料クーポン券の対象者

平成22年4月20日に高島市に住所のある次の年齢の方が対象です。4月20日以降に高島市に転入された方は前市町へご確認ください。

- **乳がん検診** 40歳・45歳・50歳・55歳・60歳
- **子宮頸がん検診** 20歳・25歳・30歳・35歳・40歳

（平成22年4月1日現在の年齢）

▼検診受診方法

各保健センターで実施する集団検診と個別医療機関で実施する個別検診どちらかで受診してください。申し込み方法は「たかしま健康だより」でご確認ください。

すでに受診された方は・・・

対象となる方で、**今年度市が実施した**がん検診をすでにお受けになった方は、検査費用をお返しします。各保健センターで手続きを行ってください。

▼持ち物 クーポン券、領収書、振り込み口座のわかるもの、印鑑

※個人的に病院で受診された検診等は含みません。

※還付について、保健センター等から連絡することは一切ありませんのでご注意ください。

問 健康推進課 ☎(25)8078

8月は食品衛生月間です

夏の暑い時期には食中毒を起こす細菌が増えやすくなり、全国的にも食中毒事故が多発しています。

食中毒を起こす食べ物は色やにおいで見分けることができませんので、次のことに十分気を付けて食中毒を予防しましょう。

- ★食品を取り扱うときは、手をよく洗いましょう。
- ★まな板、布きん等は熱湯や消毒薬で消毒しましょう。
- ★できるだけ速やかに調理し、調理後は早く食べましょう。
- ★食品は放置しないで冷蔵庫に入れましょう。
- ★生ものはできるだけ避け、加熱する食品は中心部まで十分に熱が通るよう調理しましょう。特に肉の生食は控えましょう。
- ★少しでもおかしいと思ったら食べるのをやめましょう。

空気中には、いろんな細菌やウイルスがいます。外出したら必ず手洗い・うがいをしましょう。

連絡先

各種健診や食に関する相談、健康に関することなどお気軽にお電話ください。（平日8時30分～17時15分）

●マキノ保健センター	☎(27)1128	●今津保健センター	☎(22)5101
●安曇川保健センター	☎(32)4413	●朽木保健センター（朽木支所）	☎(38)2331
●高島保健センター	☎(36)8008	●新旭保健センター	☎(25)8110

健康相談や乳幼児の健診などの日程は、「たかしま健康だより」か市のホームページをご覧ください！

気づいた日から介護予防をはじめましょう

最近、介護予防という言葉をよく耳にするようになりました。

介護予防とは、介護が必要な状態になることを防ぐことです。また、介護が必要な状態であっても、それ以上に状態が悪化しないようにすることです。

体力が落ちたり、身の回りのことをするのに時間がかかるようになると、歳のせいと思いがちですが、身体を動かさないでいるとさらに体力が落ちて、全身の機能が低下していくことがあります。自分のからだの変化に気づいたら、早めに介護予防に取り組みましょう。

介護予防に大事なこと

①日頃から積極的にからだと頭を使いましょう。

②趣味や地域などのさまざまな活動に参加しましょう。

③日常生活に必要なことはできるだけ自分で行いましょう。

毎年好評！ 介護予防教室

高齢者の方がいつまでも自分らしくイキイキとした生活が送れるよう、さまざまな介護予防教室を実施しています。おたっしゃ問診や生活機能評価（健康診査）の結果、介護予防の取り組みが望ましい方には、教室のお誘いをしますので、お気軽にご参加ください。

元気づくり運動教室（トレーニングマシン使用）

▼内 容

膝や腰が痛くて動きにくくなってきたなど、足腰の弱りが見られる方を対象にした運動の教室です。トレーニングの機械を使って筋力向上を目指します。

▼期 間（第1期）8月20日～11月9日
（第2期）11月26日～3月4日
毎週火曜日・金曜日

▼会 場 いきいき元気館 ※送迎あり

▼参加費 1回300円（施設利用料）

元気づくり運動教室

▼内 容

足腰が弱っている方の教室です。

▼期 間 9月30日～12月16日 毎週木曜日

▼会 場 今津老人福祉センター・高島保健センター

※送迎あり 参加費無料

お口の元気づくり教室

▼内 容

「口の渇きが気になる」「歯の調子が悪くて食事が美味しくない」など、お口の機能低下が見られる方の教室です。お口や入れ歯などの手入れの方法や飲み込み体操、だ液腺マッサージなどを身につける教室です。

▼期 間 10月頃～（予定）

▼会 場 各保健センター

※送迎なし 参加費無料

元気づくり栄養教室

▼内 容

「食べているつもりなのに体重が増えない」「血液検査で栄養が足りないと言われた」など、食生活を見直したい方の教室です。どんな物を食べると良いのか、食事の量や内容について学習します。

▼期 間 10月頃～（予定）

▼会 場 今津保健センター・高島保健センター（予定）

※送迎あり 参加費無料

元気カレッジ 8月の予定

おおむね65歳以上の方の介護予防教室です。

初めての方も参加していただけます。お気軽にご参加ください。（どこの地域でも参加できます）

▼時 間 10時～正午

▼持ち物 お茶、タオル

（8月30日の高島会場は 歯ブラシ・コップ・手鏡）

問 各保健センター ※申込みは不要です。

場所	開催日	内容
安曇川保健センター	8月9日（月）	元気の源 食生活
やすらぎ荘（新旭）	8月20日（金）	歌って元気！こころもはつらつ
マキノ保健センター	8月23日（月）	転ばぬ先の体力づくり
朽木保健センター	8月27日（金）	
高島保健センター	8月30日（月）	めざせ！ 健口（けんこう）長寿

介護、介護予防、健康、福祉、高齢者虐待防止、権利擁護などの相談をお受けしています。

マキノ 今津 新旭 ▶ 問 **北部地域包括支援センター** 今津保健センター内 ☎(22)0193

朽木 安曇川 高島 ▶ 問 **南部地域包括支援センター** 安曇川ふれあいセンター1階 ☎(32)2520

拡大版 拡大版・市長の手帳 タウントピックス 子育て 安心安全 消費生活 省エネ みんなで575 暮らしの情報 教育委員会 健康生活 元気生活 国保年金 びょういんだより 図書館 窓口だより 歴史散歩