



## 2月の健康づくり

閤保健センター ☎ 63-1133

## 愛の献血

- 15日(月)
- ▽あらおシティモール  
午前10時～11時30分  
12時45分～午後4時
- ※400mlのみ、体重50kg以上の人

## 健康相談

心や体の健康について、困ったことや心配なことがある人は気軽にご相談ください。

- 9日(火)
- ▽保健センター  
午前10時～10時45分
- ※相談日以外でも、保健センターで職員が相談をお受けします。

あら、あら、おおきな効果  
ちょこっと運動寝ながら心身をリラックス  
布団で手足ぶらぶらストレッチ

- ①仰向けになり、両手両足を上げる。
  - ②力を抜いて、両手両足をぶらぶらと、小刻みに揺らす。
- ※30秒×2セット。

- 効果
- ・全身の冷え・むくみ予防
- ・ストレス解消



ゆったりとした  
気持ちで行うと  
ぐっすり眠れま  
す

## 『私のおすすめ朝ごはん』レシピ集を作成しました

閤保健センター ☎ 63-1133

市民の皆さんからご応募いただいた入賞者のレシピを集めて、あらおこのための、あらおオリジナル朝ごはんレシピ集を作成しました。

おいしく、楽しく、手軽に作れるレシピです。家族みんなで作ってみませんか。

レシピ集は市内の小学校(6年生)・中学校や食生活改善推進員協議会主催のおやこ料理教室などで配布します。保健センターでも配布していますので、欲しい人は取りにお越しください。



## 全国若年認知症フォーラム in 熊本

閤特定非営利活動法人たまな散歩道 ☎ 57-9278

- 日時 2月14日(日)  
正午～午後4時30分 (受付：午前11時～)
- 場所 文化センター 大ホール、ギャラリー
- 内容
- 【特別講演】
- ・テーマ 「若年認知症の理解と課題」
- ・講師 池田学さん(熊本大学大学院教授)
- 【シンポジウム】
- ・テーマ 「私の思いを伝えたい」
- ・パネリスト 若年認知症の人、その家族や支援者
- 【スペシャルライブ】
- ・ゲスト 一ノ瀬たけしさん
- 参加費 500円

若年認知症の人の  
思いをつなぎます



## INTERVIEW

シリーズ認知症 知る・備える・つながる



全国若年認知症フォーラム in 熊本 実行委員長  
特定非営利活動法人たまな散歩道 西村哲夫理事長

フォーラムのテーマは「今、そしてこれからの生きる目標を…」です。若年認知症の人、その家族や支援者に登壇してもらい、生の声を伝えていただく、荒尾市では初めての試みを行います。若年認知症の人は、仕事や経済的な問題、子どもの教育・結婚の問題など、高齢の認知症の人とは異なる多くの課題を抱えています。しかし、たくさんの方が前向きにいきいきと生活しています。フォーラムに全国から訪れる他の地域の人もとも交流して、情報を共有してもらえたらと思います。

## がん検診を受けて 早期発見・早期治療を

series for Healthy Life

健康って気持ちいい!

vol.71

生涯のうち、2人に1人は、がんにかかるといわれています。検診は自覚症状がない時点で行われるため、進行前にがんを発見できます。がんが不治の病といわれたのは昔のことです。現在では早期発見・早期治療で多くのがんを治すことができます。

市では、複合健診として右記のがん検診を実施しています。市のがん検診では、検診費用の3割ほどの自己負担で受診できます。

1年に1回、単発の受診ではなく、適切な間隔で受け続けることが大切です。職場などでがん検診を受ける機会のない人は、ぜひ受診しましょう。

## ●がん検診表

|       | 対象年齢   |
|-------|--------|
| 胃がん   | 40歳以上  |
| 肺がん   |        |
| 大腸がん  |        |
| 子宮頸がん | 20歳以上※ |
| 乳がん   | 40歳以上※ |

※対象は2年に1回。

## 検診内容を知って、早めにご受診ください

## 胃がん

日本人が最も多くかかるがん。男性は9人に1人、女性は18人に1人が胃がんになります。検査方法はレントゲン検査です。バリウムと発泡剤を飲んで検査をします。



レントゲンで胃の内部を撮影するため、食事や飲料の摂取制限があります。

## 肺がん

男性は10人に1人、女性は21人に1人が肺がんになります。日本人のがんによる死亡者数の1位です。検査方法はレントゲン検査です。



## 大腸がん

男性は11人に1人、女性は14人に1人が大腸がんになります。大腸がんは女性のがんによる死亡者数の1位です。検査方法は検便です。便に潜む血液の有無を調べます。便の採取は自宅で行います。

## 子宮頸がん

女性の74人に1人が子宮頸がんになります。検査方法は視診と細胞診です。ブラシやヘラなどで子宮頸部を優しくこすり、細胞を採取します。痛みはほとんどありません。



20年前に比べ、若い人の感染率は2～3倍に増加

## 乳がん検診

女性の12人に1人が乳がんになります。検査方法は視触診とマンモグラフィ検査です。視触診では医師が乳房にくぼみ・引きつれ・しこりがないかを確認します。マンモグラフィ検査では、乳房を2枚の板で挟み、乳房全体を撮影します。

女性がかかりやすい  
がん第1位



## 平成28年度の複合健診の申込書を2月中旬から郵送します

検診を希望する人は、必要事項を記入した申込書を返信用封筒でご提出ください。



閤保健センター ☎ 63-1133