

健康きらり

年に1回はがん検診を！

日本人の死因の第1位である「がん」は、早期発見すれば完治可能と言われる時代になりましたが、一生のうち2人に1人が何らかの「がん」にかかっているのが現状です。米原市のがんによる死亡は下表のとおりで、肺がんと胃がんによるものが多くなっています。

肺がんは、早期のうちに見つけて治療すれば、その80%が治るようになりました。胃がんは、早期に治療を開始すれば、その100%が治癒します。

しかし、これらの「がん」は早期ではほとんど自覚症状がありません。自分では健康だと思っても、定期的に検診を受けていなければ早期発見することはできません。

昨年度、米原市では3300人

米原市のがんによる死亡数

(H11～20年累計)

がんの種類	死亡者数
肺がん	246人
胃がん	231人
大腸がん	152人
乳がん	23人
子宮頸がん	6人

の方ががん検診を受診され、そのうち13人の方から「がん」が発見されました。しかし、年々がん検診の受診者数は減少しています。

がん検診は、「がん」を早期に発見して早期治療で命を救うためのものですが、同時に、「がん」でないことを確認して安心していただくためのものでもあります。年に一度（乳がん検診、子宮頸がん検診は2年に一度）はご自分の健康を確認する機会として、必ずがん検診を受診しましょう。

女性のがん検診のご案内

乳がん検診・子宮頸がん検診のフォロー検査を実施します。
集団検診で受診できなかった方は、ぜひこの機会をご利用ください。

受付時間：AM 9:00～10:00
PM 13:30～14:30

11月6日(日)	
受付時間	会場
AM	近江保健センター (近江庁舎内)
PM	山東健康福祉センター (ルッチプラザ内)
11月14日(月)	
受付時間	会場
AM	伊吹健康プラザ愛らんど (春照)
PM	米原げんぎステーション (下多良・米原庁舎南隣)

お問い合わせ 健康福祉部 健康づくり課 (山東庁舎) ☎55-8105 📠55-2406

ウォーキングのすすめ

1 「早歩きを1日30分、週5日しましょう」

心臓疾患や胸の痛みのある方、めまいや骨関節に問題がある方など、運動のできない理由のある方は、かかりつけのお医者さんに確認してから取り組みましょう。



2 「ややきつい くらいの速さで 歩きましょう」

「ややきつい」と感じられるくらいの速さで、歩幅を普段より1～2割ひろげて歩きましょう。



3 「歩きやすい靴を選びましょう」

つま先の形が上に反っていて、かかと部分がまるくなっている靴を選びましょう。



有酸素運動をすることは、脳の生理的な機能を高め、認知症予防に役立つと言われています。有酸素運動の代表的なものとして、ウォーキングが挙げられます。

1週間に3回以上、普通のウォーキングの強度を超える運動をしている人は、まったく運動しない人に比べてアルツハイマー型認知症の危険度が半分だと言われています。

有酸素運動は、認知症と関係の深い脳の前頭葉や海馬の血流を良くし、血圧やコレステロールを下げる効果があり、そのことが発症に関係しています。

また、アルツハイマー型認知症の兆候のひとつであるアミロイドβタンパク質の沈着が運動によって少なくなることも明らかになっています。

認知症に強い脳をつくらう

全9回

地域包括支援センターがらり



お問い合わせ 健康福祉部 福祉支援局 (山東庁舎) ☎55-8110 📠55-8130