

健康 あいら 21通信

わたしもあなたも支えあい 夢と希望があふれるまち
～みんなが主役の健康づくり～

進行するまでほとんど自覚がない大腸がん。早期発見・
早期治療が重要です。年1回の定期検査を受けましょう。

2018
9月号
No.0014

健幸生活

～ 健幸生活では健康に関するさまざまなテーマで毎号お届けします ～

今回は 増えている大腸がん です。

自覚症状がなく、放置されやすい。

食生活の欧米化により、この半世紀で大腸がんによる死亡者は男性で約7倍、女性で約6倍に増加。さらに始良市では全国平均と比べて大腸がんで亡くなる人が多いことがわかっています。

大腸がんは、進行するまでほとんど自覚症状がありません。定期的な検診を受けることが大切です。



早期発見が大事。市の検診を受けましょう。

市では毎年がん等セット検診を実施。9月19日から始まっています。大腸がんの検診もあり、登録者には事前に受診票などを送付しています。

新たに受診を希望される方は健康増進課で登録を受け付けています。登録の変更・登録状況が不明な方はご連絡ください。

この機会に検診を受診しましょう。

検査キットで簡単にできます。

- ① 検査キット・問診票を受け取る
検診の登録者は、市から受診票・検査キット・問診票が送付されます。未登録の方は健康増進課までご連絡ください。
- ② 2日分の便をとる
提出日から4日以内の2日分の便をとります。とった便は暗くて冷たい場所で保管しましょう。
- ③ 検診日に検査キット・問診票を提出する
検診会場に検査キット、問診票、受診料の600円をお持ちください。今年度40歳になる方は無料。
- ④ 結果を確認する
4週間後に検査機関から検診結果が送られてきます。異常なしの方は引き続き定期的な検査を受けましょう。
- ⑤ 精密検査を受診する
要精密の結果が出た場合は、早めに精密検査を受けましょう。大腸がんは早期に発見して治療すればほぼ治癒が可能です。

問 健康増進課 ☎66-3293



～健康づくりに取り組むあなたを応援します～

「アイラリー」開催中です！



広報紙のお知らせについているこのマークが対象イベントの目印です。

アイラリーとは、「健康づくりの目標を立てる」「各種検診を受診する」「アイラリーの対象イベントに参加する」この3つを達成することで特典がもらえるという事業です。参加は簡単。市役所などに置いてあるポイントラリーカードに達成したものを記入し応募するだけです。参加者にはお米のプレゼント（参加者多数の場合は抽選）。さらに参加者の中から抽選で素敵な特賞が当たります。ぜひご参加ください！

【対象者】20歳以上の始良市民（市税などの未納のない方）

【応募条件】次の各項目を実践し、カードに記録した方

ステップ1 実践する健康づくりの目標を記入

ステップ2 検診などを受診

ステップ3 対象イベントに参加

【応募期限】平成30年12月28日（金）必着



お知らせ

～ 教室やイベント、健康づくりに
関する情報をお知らせします ～

食生活改善推進員養成講座

健康推進係

食生活を通して地域住民の健康づくりのお手伝いを
している食生活改善推進員の養成講座を開催。受講者
は講座終了後、食生活改善推進員として活動できま
す。 ※詳細は申込者に後日通知します。

日程	時間	場所	内容
11月2日(金)	13時～ 15時30分	始良保健センター	開講式、生活習慣病予防と健康かご しま21、歯の健康
11月20日(金)	9時～12時	加治木保健センター	食品衛生、身体活動・運動(実技)
12月13日(木)	9時～13時	始良保健センター	栄養・調理の基礎知識① (調理実習)
1月18日(金)	9時～13時	加治木保健センター	食育[乳幼児期～思春期] (調理実習)
2月19日(火)	9時～13時	始良保健センター	食育[成人期～高齢期] (調理実習)
3月13日(水)	9時～ 11時30分	始良保健センター	栄養・調理の基礎知識②(食生活改 善推進員と地区組織活動)、閉講式

対象者 市内在住で、原則としてすべての講座を
受講し、推進員として活動できる方。

定員 先着20名

受講料 調理実習時のみ1回350円(食材料費)

☎ 健康推進係 ☎66-3293

始良・伊佐地区

成人保健係

ロコモ予防講演会

健康寿命の短縮。要介護状態の要因の一つ「ロコモ
ティブシンドローム(運動器症候群)」の予防について
学ぶ。

日時 10月14日(日) 13時30分～16時

※受付12時30分

場所 始良公民館

内容 (1) 講演「今日から始めるロコモ予防」
講師：原田整形外科病院(広島市)
院長 原田昭先生
(2) 活動紹介
・始良市漆校区コミュニティ協議会
・始良・伊佐圏地域域りハビリテーション広
域支援センター

対象 どなたでも参加できます。※無料(要予約)

申込 電話(44-7953)・FAX(62-3778)で

事前申込 ※当日申込可。

☎ 始良・伊佐地域振興局健康企画課 ☎44-7953

高齢者インフルエンザ予防接

保健予防係

種費用一部助成

接種期間 10月1日(月)～12月28日(金)

対象者 インフルエンザワクチン接種費用の助成
があるのは、接種当日時点で、市に住民登
録されている次の方です。

- ① 65歳以上の方
- ② 60歳から64歳の方で心臓・腎臓・呼吸
器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免
疫の機能に障害(1級程度)があり、身の
回りの生活を極度に制限される方

接種料

自己負担額1600円
(3600円のうち市の助成2000円)

※生活保護受給者は全額助成

接種場所

市内委託医療機関

予診票

各医療機関に準備

持参品

保険証など(住所・年齢が確認できるも
の)、接種料、健康手帳(持っている方のみ)

※②の方は、障害者手帳、生活保護受給者は生活保護受給者証明書な
どの証明書(証明書は市社会福祉課、各庁舎福祉係で発行)

☎ 保健予防係 ☎66-3293

トピックス ～ 健康に関する地域の話題な
どお知らせします ～ロコモ予防筋トレ運動教室を
開催しました！

成人保健係

9月12日(イオンタウン始
良)と13日(始良保健センタ
ー)に3回コースでロコモ(ロ
コモティブシンドローム)予防
筋トレ運動教室を開催しまし
た。ロコモとは、「立つ」「歩



く」など人の動きをコントロールするための体の器官
(運動器)が衰えている、または衰え始めている状態の
ことを言います。放っておくと日常生活に支障をきた
し、要介護、寝たきりの状態になってしまうこともあり
ます。そのロコモの予防に効果的なのは、やはり“運動”
です。ストレッチや関節の曲げ伸ばしなど、気軽にでき
る運動から取り組んでみましょう。

☎ 成人保健係 ☎ 66-3293

食生活改善普及運動月間に
関する特設コーナー設置中

健康推進係

始良市立図書館にて、今月の食
生活改善普及運動月間に合わせ
て、特設コーナーが設置させてい
ます。図書館を利用される方はも
ちろん、“食生活”に興味のある方
もぜひ足を運んで、ご一読くださ
い。



☎ 健康推進係 ☎ 66-3293

自殺予防週間に合わせて
啓発活動を実施しました

健康推進係

9月10日から16日
は自殺予防週間でした。
始良市でも、市役所本庁
や始良の保健センターで
のスローガン入りののぼ
り旗の設置やパンフレッ
トやリーフレットの設置、始良市立図書館にて特設コー
ナーの設置などの啓発活動を行いました。



☎ 健康推進係 ☎ 66-3293

