

# 10月は 「がん検診受診率50%達成に向けた集中月間」です

2人に1人は、がんにかかる時代。がん検診、定期的に受けていますか？コロナ禍で全国的にがん検診を受ける人が減っています。大和郡山市でもここ2年、受診者が減りました。昨年度のがん発見数は精密検査を受けた人から食道がん1人、肺がん1人、大腸がん13人、乳がん2人、子宮がん1人見つかりました。

若い人もがんにかかります！

がんでなく、前がん病変の大腸ポリープや子宮がんでは、異形成細胞が発見され内視鏡や狭い範囲の簡単な手術で治療することができました。

たくさん受けていれば「がん」はもっと見つかったかもしれません。



|      |                             |
|------|-----------------------------|
| 胃がん  | 死亡数は男性の2位、女性の4位             |
| 肺がん  | がん部位別死亡者数 第1位               |
| 大腸がん | 近年、急増。女性では部位別死亡者数 第1位       |
| 乳がん  | 女性に一番多いがんで40～50歳代がピークの発症    |
| 子宮がん | 20～30歳代の若い女性に多く39歳以下の死亡者が増加 |

がんは不治の病ではありません。早く発見し治療すれば体への負担も治療費も少なく済みます。コロナ禍でも定期的にがん検診を受けましょう！

がん検診のホームページはこちらから

詳細は、つながり「毎月15日号」・市の「ホームページ」「保健センター☎58-3333」等からご確認、申し込みしてください。



## 天守台ピンクライトアップ

毎年10月は「がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間」です。

乳がん検診の早期受診を推進する啓発運動のシンボルである「ピンクリボン運動」にちなみ、郡山城天守台をピンクにライトアップする「天守台ピンクライトアップ」を実施します。

日時＝10月10日(月・祝) 18時～20時 場所＝郡山城天守台 問合せ＝保健センター(☎58-3333)

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となる場合があります。

※当日16時の時点で奈良県北西部に気象警報が発令されている場合は開催を中止します。

## いきいき百歳体操 ～仲間を集めてはじめてみませんか？～

### いきいき百歳体操とは？

DVDにあわせて椅子に座りながら行う週1回、約30分の筋力アップ体操です。自分に合った重さのおもりを手や足に付けて行う体操で、介護予防の取組みとして全国的に行われています。近所の人と週1回集まる場所が出来る事で、お互いのちょっとした困り事の相談や、知っているお得な情報を教え合うといった「ご近所同士のつながり」も生まれます。

### 体操を始めるには？

①参加する仲間を5人以上集める。 ②会場を決める。(週1回集まれる場所なら集会所や個人の家でもOK。) ③テレビ・DVDプレーヤー・背もたれ付きの椅子を準備する。

※体操に使うおもりとDVDは市から貸し出します。

体操の開催について詳しく話を聞いてみたい人は下記までお気軽にお問い合わせください

|      | 地域包括支援センター | 第二地域包括支援センター | 第三地域包括支援センター | 第四地域包括支援センター | 社会福祉協議会 |
|------|------------|--------------|--------------|--------------|---------|
| 担当地区 | 郡山北・郡山西・矢田 | 片桐・西田中       | 昭和・筒井・治道     | 郡山南・平和       | 全域      |
| 電話   | 55-7733    | 55-7011      | 57-2233      | 51-0700      | 53-6531 |