

地域のために！ 自分のために！ 介護予防サポーター

高齢者が、地域でいつまでも元気に過ごすための「住民主体の地域づくり」。その一翼を担うのが介護予防サポーターです。

地域の高齢者の介護予防支援を目的に、地域のため・人のために活動することで、“自身の介護予防”にもつながる効果を生んでいます。



地域の公民館で「高齢者サロン」

仲間と協力しながら準備を進め、歌や脳トレなどを行い、参加者全員で楽しめます。



研修会で介護予防活動を学ぶ

年4回サポーターが集まり、知識や技術向上のため研修を行っています。昨年度は、栃木県那須町へ視察研修にも行きました。

特技や趣味を活かし、仲間と一緒に地域で介護予防活動をしませんか？

介護予防サポーター 養成講習会

- 日 時 令和3年1月14日(木)・21日(木)
2月4日(木)・17日(水)・26日(金)
午後2時～午後4時
- 内 容 介護予防活動に関する知識や
技術の習得(座学、運動など)
- 場 所 市役所1階多目的スペース
- 募 集 20人
- 申込締切 12月28日(月)
- 申込・問合せ先 市長寿福祉課
TEL 45-6672



体を動かしながら
みんなで楽しく学びます！

介護予防サポーターの活動に興味のある方は市ホームページまで！



あなたもできる！ 今日からできる！ がん予防

日本人のおよそ2人に1人が、生涯に一度はがんにかかる時代といわれています。しかし近年は、早期発見・早期治療によって治せるがんも増えてきました。元氣な時から正しいがんの知識を持ち、予防に努め、がん検診を受けることが大切です。

がんの発生には、タバコを吸う・偏った食事を取る・運動不足、アルコールの過剰飲酒、ストレス過多など、毎日の生活習慣の積み重ねが大きな原因となります。

ステップ1

日常生活でのがん予防



禁煙をする

たばこは、肺がんだけでなく、さまざまながんの発生に関係しています。また、たばこの害は喫煙者だけでなく周囲の人にもおよびます。

規則正しい食生活をする

がんが発生する原因の約3割は食事にあるといわれています。栄養バランスを考え、野菜をたっぷり取りましょう。

適度な運動をする

肥満とがんには関係性があるといわれています。適度な運動を心がけましょう。

ステップ2

定期的ながん検診



日常生活に気をつけていても、がんになってしまう人がいます。

しかし、早期発見ができれば、治療できるがんも多くなっています。定期的ながん検診を受け、自身の健康管理に努めましょう。

今年度のがん検診は、定員に達している健診日があるため、予約を希望する場合は、空き状況を健康増進課で確認のうえ申込みください。

※女性のがん検診は、全日程で定員となり、予約受付を終了しました。

ステップ3

医療機関で精密検査



がん検診の結果が「要精密検査」と判定された場合は、医療機関で精密検査を受け、必要に応じて治療を受けることで、がん検診が意味のあるものとなります。

「たまたまだろう」「自分は大丈夫」「次の検診で確認しよう」と受診を先延ばしせず、まずは医療機関で精密検査を受けましょう。

問 市健康増進課 | ☎ 32-7890