

～健康づくり講演会～

生活習慣病としての大腸がん予防

健康ライフ

健康づくり推進課
☎0869-26-5961

大腸がんを予防しましょう！

大腸がんにかかる人数は、この30年で約6倍に増加。女性のがん死亡原因の1位、男性では3位であることをご存じですか。

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。この機会に、専門医のお話を聴き、大腸がんについての知識を深め、しっかり予防しましょう。

- ▷日時 9月27日(金)
午後1時30分～午後3時30分
- ▷場所 ゆめトピア長船
- ▷講師 赤在義浩氏
(岡山済生会総合病院副院長)
- ▷演題 「生活習慣病としての大腸がん予防」
～令和の養生訓～

健康づくり推進課
☎0869-26-5961

参加費無料
申込不要

乳がんは自分で発見できる 唯一のがんです

女性の11人に1人は乳がんにかかっています。しかし、乳がんのうち70%は、自己検診がきっかけで発見されています。

- ★月に一度は自己検診をしましょう。
- ★自己検診は月経終了後の1週間以内に、閉経後は日を決めて行いましょう。

視て
チェック

鏡の前で腕を高く上げます。
皮膚のひきつれやくぼみはありませんか？

触って
チェック

親指を除く指を軽くそろえ、指先の腹側で軽く圧迫しながら触ります。

しこりや硬い部分はありませんか？
脇の下にグリグリしたものはありますか？

乳首を軽くつまんでしぼります。
乳首から分泌液は出ませんか？

★気になる症状がある場合は、
乳腺外科のある医療機関を受診してください。

10月は
乳がん月間

結核肺がん・大腸がん未受診者検診を実施します

今年度、結核肺がん検診・大腸がん検診を受けていない人は、この機会を利用して受診しましょう。

大腸がん検診は事前に専用容器の準備が必要です。検査容器は、ゆめトピア長船、市役所(市民課)、牛窓支所、裳掛出張所で配布しています(容器代は無料です)。

健康づくり推進課
☎0869-26-5961

▽結核肺がん・大腸がん未受診者検診 日程表

月日	受付時間	場所
10月16日(水)	9:30～10:00	ゆめトピア長船
	11:00～12:00	中央公民館(邑久)
	14:00～14:30	紺浦倶楽部(市立美術館駐車場南側)
	15:15～15:30	裳掛コミュニティセンター

「もの忘れ相談会」を開催します！

～これって、ただのもの忘れ？それとも…そんな悩みお聴きします～

こんなことで困っていませんか？

身だしなみを
構わなくなった

同じものをたくさん
買い込んでいる

最近もの忘れがひどく
なった気がして心配

「物を盗られた」と言うが、
どう対応したらいいか
分からない

財布や鍵、通帳などを
しまった場所が分から
なくなる

同じことを何度も聞く、
繰り返し話す

自分だけ、または家族だけで抱え込まず、お気軽にご相談ください。(相談料は無料)
相談は予約制(1人約30分)で、保健師や認知症地域支援推進員が対応します。

▷日時 9月12日(木)午後1時30分～午後3時

▷場所 瀬戸内市総合福祉センター

▷対象者 もの忘れや認知症が心配な本人またはその家族

▷予約期限 9月9日(月)※電話またはFAXで相談者の氏名と連絡先をご連絡ください。

問 トータルサポートセンター ☎0869-22-3800 FAX 0869-22-3801

認知症初期集中支援チームによるサポートをしています！

市では、認知症の人やその家族を早期に支援するため、トータルサポートセンターに「認知症初期集中支援チーム」を設置しています。

支援チームの活動内容

かかりつけ医や専門医、市地域包括支援センターなどと連携しながら、ご本人やご家族の状況に応じて、日常生活の支援などを一緒に考えていきます。

チーム員は、
認知症サポート医である
医師と保健師です

対象

市内の自宅で生活している40歳以上で、ご家族の相談などにより認知症が疑われる人や認知症の人で、次のいずれかに該当する人

- 医療および介護保険サービスを受けていない、または中断している
- 医療または介護保険サービスを受けているが、適切なサービスに結びついていない
- 認知症の症状が著しく、ご家族など支援者が対応に困っている

認知症の症状でお困りになったら、
瀬戸内市地域包括支援センター認知症相談窓口にご相談ください

【相談・問い合わせ先】

・瀬戸内市地域包括支援センター(邑久町山田庄862-1、瀬戸内市総合福祉センター内)

☎0869-24-0001 FAX 0869-24-0061

・トータルサポートセンター(邑久町山田庄845-1、瀬戸内市民病院内)

☎0869-22-3800 FAX 0869-22-3801