

人生 100 年時代を元気に過ごすために

## はつらつ教室で 元気づくり・仲間づくり



☎いきいき長寿課

☎0869-24-8869

☎瀬戸内市地域包括支援センター  
(瀬戸内市社会福祉協議会内)

☎0869-24-7718

市では、皆さんが高齢になっても住み慣れた地域で自分らしく生活できるよう、介護予防事業に取り組んでいます。

「人生 100 年時代」といわれる今、介護予防事業を通じて「生きがい」や「やりがい」を見つけ、いつまでも元気な生活が送れるよう支援しています。

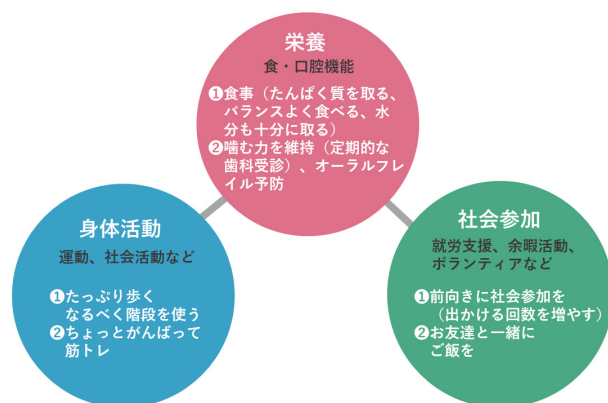
介護予防事業に興味のある人は、いきいき長寿課または地域包括支援センターにご相談ください。

### 元気に過ごすための 3 つの柱

いつまでも元気に過ごすための 3 つの柱は、「栄養（食・口腔機能）」、「身体活動（運動）」、「社会参加」です。

「栄養」「身体活動」「社会参加」は、心と体の健康を守るためにもとても大切な要素で、それぞれが互いに影響しています。どれか 1 つでも不足すると、心と体が健康な状態で過ごすことが難しくなります。

年齢を重ねても、いつまでも元気に過ごすために 3 つの柱を意識して、日常生活を送りましょう。



出典：厚生労働省「厚生労働」（2021 年 11 月号）

### はつらつ教室で元気づくり・仲間づくりを始めてみませんか？

はつらつ教室は、地域の皆さんと楽しく介護予防に取り組む「通いの場」の 1 つです。地域のコミュニティセンターなどを活用し、ストレッチや足腰を強くする「椅子でできる筋力トレーニング」などの運動、「栄養のバランス」「口の体操」などの講話やレクリエーションに取り組み、元気に過ごすために必要な介護予防の方法を学ぶことができる教室です。

教室終了後は、自主活動グループ「はつらつ教室OB会」となり、引き続き地域で介護予防に取り組み、社会参加の場の 1 つになっています。身近な場所の「はつらつ教室」に参加して、住み慣れた地域でいつまでも元気に過ごしましょう。

／ 市内各地で開催しています ／

市内に 96 カ所の「はつらつ教室・はつらつ教室 OB 会」があります。

- ・ 邑久町 54 カ所
  - ・ 牛窓町 15 カ所
  - ・ 長船町 27 カ所
- (令和 7 年 9 月現在)



開催場所の詳細は、地域包括支援センターまでお問い合わせください。



## 10 月は ピンクリボン月間（乳がん月間）です

ピンクリボンは乳がんの早期発見・早期治療の重要性を伝えるために世界共通で使用されているシンボルマークです。ピンクリボンのはじまりは諸説ありますが、1980 年代のアメリカで、乳がん で亡くなった患者の家族が「このような悲劇が繰り返されないように」と願いを込め、ピンクのリボンを作ったこととされています。日本でも 2000 年頃からピンクリボン運動が盛んになっています。

毎年 10 月をピンクリボン月間とし、日本各地で乳がん啓発を目的としたさまざまな取り組みをしています。この機会に乳がんに対する正しい知識を知り、検診を受診しましょう。

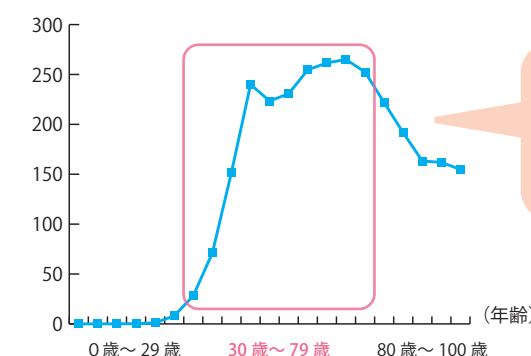


### 若い女性に増えている乳がん

2021 年に乳がん と診断されたのは 9 万 9,449 人で、女性のがんで最も罹患数の多いがんです。生涯で乳がんになる女性は 9 人に 1 人と言われており、身近な病気です。

乳がんは 30 代後半から急増し、40 代から 70 代の幅広い年代で高い罹患率です。仕事や子育て、介護など人生のなかでも社会的な役割が大きく、忙しい時期にかかりやすい病気です。

人口 10 万人当たり人



30 代後半から急増し、40 代から 70 代にかけて罹患率のピークを迎えます

出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」

### がんの早期発見・早期治療のために検診を受けましょう

乳がんは、早期に発見すれば治る可能性が高いがんです。今年度受診していない人は、この機会に集団検診または個別検診を利用して受診しましょう。乳がん以外のがん検診も積極的に受けましょう。

|        | 集団検診                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 個別検診                                                                                                                                                                                                                          |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 実施日・期間 | 令和 7 年 11 月 3 日（月・祝）<br>受付時間：午前 7 時 30 分～午前 9 時 30 分<br>定員：子宮頸がん 60 人、胃がん 50 人、<br>乳がん 80 人、結核肺がん 130 人                                                                                                                                                                                                                                         | 瀬戸内市民病院：令和 8 年 1 月末まで<br>岡山市内の医療機関：令和 7 年 12 月末まで                                                                                                                                                                             |
| 実施場所   | ゆめトピア長船                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 受診を希望する医療機関                                                                                                                                                                                                                   |
| 予約方法   | <b>【申込受付開始日時】</b> 10 月 1 日（水）午前 8 時 30 分<br><b>【電話・FAX からの申し込み】</b><br>健康づくり推進課へお申し込みください。<br>※電話の受け付けは平日の午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分までです。<br><b>【インターネットからの申し込み】</b><br>下記 URL または二次元コードから<br>申込フォームへアクセスしてください。<br>(URL)<br><a href="https://5fb78cac.viewer.kintoneapp.com/public/">https://5fb78cac.viewer.kintoneapp.com/public/</a> がん検診予約一覧 | 受診を希望する医療機関に直接電話予約をしてください。<br><br>医療機関一覧はこちらから▶<br> |