



ヘルスイنفォメーション

Health Information

お知らせ

市民公開講座



～下野市の在宅医療を皆で一緒に考えませんか～

■日時 11月10日(日)
午前10時30分～午後1時

■場所 南河内公民館

■内容

- 在宅医療に関する映画上映
「ピア～まちをつなぐもの～」
若手医師（演：細田善彦）が悩みながらも懸命に在宅医療という高齢化社会の大きな課題に取り組んでいく、感動の物語。
- 小山地区医師会在宅医療介護連携推進委員会委員による質疑応答

■定員 200名（先着順）

■持ち物

しもつけ健康マイレージのポイントカード（ポイントを集めている方）

■申込方法

電話、FAX、QRコードからお申し込みください

■申し込み先 健康増進課

☎(32)8905 FAX(32)8604



天平の芋煮会健康ウォーク

秋空のもと、東の飛鳥路を歩いて、天平の芋煮会を楽しみませんか？

■日時 11月3日(日)
午前9時30分～午後3時（受付は午前9時～）

■集合場所 ゆうゆう館

■対象者 市内在住の方

■定員 50名（申し込み多数の場合は抽選となり、当選された方には後日ハガキを送付します）

■コース 3コース

- ・健脚者コース（片道約4.5km）
- ・一般者コース（片道約3.3km）
- ・高齢者・家族コース（片道約2.8km）

年に一度、がん検診を受けましょう

がんは、日本人の死亡原因の第1位です。その罹患数は年々ふえ続け、いまや国民の2人に1人が、がんにかかるといわれています。

がんが発症する要因には様々なものがあると考えられていますが、喫煙や飲酒、肥満などに起因するものも多いため、生活習慣を見直すことが、がん予防には重要です。また、がんは誰もがかかる可能性のある身近な病気ですので、定期的ながん検診を受け、早期発見・治療をすることが大切です。

検診でないと発見が難しい早期がん

早期がんは、ほとんど自覚症状がありません。そのため、がん検診を定期的に行うことが、早期がんの発見には欠かせません。

早期の治療で治る確率が高まります

多くのがんは、早期に発見し、治療を早く始めれば、治せる確率が非常に高くなります。また、病状が進んでいる進行がんに比べると治療も軽いため、身体的・経済的負担が少なくてすみます。

市では、罹患率が多い大腸がん・胃がん・肺がん・乳がん・前立腺がん・子宮頸がんの検診を実施しています。対象となる方には受診券を5月末にお送りしていますので、まだ検診を受けていない方は、がん検診を必ず受けましょう。

■行程 午前9時45分 ゆうゆう館出発

→午前11時頃 天平の丘公園着

※芋汁を堪能した後は、出発時間まで自由行動です。会場内の色々な出店をご利用になれます。

午後2時頃 天平の丘公園出発

→午後3時頃 ゆうゆう館着

※解散後、ゆうゆう館で入浴できます。

■参加費 300円

（芋汁代、ゆうゆう館入浴券、保険料含む）

■申込期間 10月1日(火)～25日(金)

■申し込み先 健康増進課 ☎(32)8905

健康推進員協議会 運動部会長 中澤

☎(53)6931