

揖斐川町
健康教室

みんなでノルディック・ウォーキングをしよう

ノルディック・ウォーキングは、若い方からご年配の方まで、どなたでも楽しんで実施できるスポーツです。この運動は、全身の代謝を高め、生活習慣病予防に効果であるといわれています。生活習慣病を予防するためにも、日常生活の中に運動習慣を身につけてみませんか？参加は無料です！

日にち	時 間	会 場	申込み締切日
① 11月21日(火)	13:30~15:30 (受付 13:00~)	揖斐川健康広場	11月20日(月)
② 12月1日(金)			11月30日(木)
③ 12月5日(火)			12月4日(月)

- 内 容** ◆基礎運動講座(ストレッチや自宅でできる体操など)
◆ノルディック・ウォーキング(基本練習後、健康広場付近を歩きます)
- 持ち物** 運動出来る服装、靴(上靴も必要)、帽子、タオル。飲み物などは各自ご持参ください。
※ポールは、貸し出します。(自分のポールをお持ちの方はご持参ください)
- 【お問い合わせ・お申込み】** 揖斐川保健センター TEL23-1511



結核 ~知って予防・早めの受診~

結核は、現代でも1日に50人の感染者が発生し、1日に5人が命を落としている重大な感染症で、決して過去の病気ではありません。結核は空気感染するため、咳やくしゃみでうつしてしまいます。2週間以上の咳や痰が続くようであれば、早期に医療機関を受診しましょう。症状がなくても、毎年1回は健診を受けましょう。

平成29年度結核健診日程 今年度ラストチャンスです！

11月1日(水)	8:30~8:55	下岡島公民館
	9:15~11:15	揖斐公民館
	13:00~14:00	新栄町公民館
	14:20~15:50	胫永公民館
11月22日(水)	9:00~11:00	揖斐川保健センター

対 象 者 揖斐川町に住所を有する65歳以上の方
検診内容 胸部レントゲン撮影検査
検 診 料 無料

※ 受診に際し、黄色のハガキをご持参ください。
※ 黄色のハガキのない方も受診できますので
直接会場へお越しください。
※ 肺がん検診を受診された方は受診できません。

【お問い合わせ】 揖斐川保健センター TEL23-1511

健康セミナーのご案内
(岐阜県介護人材確保対策事業)

- テーマ 肩こりと頭痛
- 内容 講話、クイズ、ポールストレッチ、試食等。
※参加は無料
- 日時 11月21日(火)
14時~15時30分
- 場所 メディカルケアセンターⅠB
- 定員 25人
- お申込み クリニックⅠB
TEL23-0112
(担当 廣瀬)
- 8時30分~18時
(水、日、祝休み)

肺がんについて知っていますか？

揖斐川町の死因第1位は悪性新生物いわゆる「がん」ですが、その中でも肺がんによる死亡が第1位で、全体の30%を占めます。肺がんは自覚症状が少なく、症状が発症した頃には、すでに進行している可能性もあります。

肺がんは早期発見・早期治療により、治るがんとなってきました。1年に1回、肺がん検診を受けましょう。

40歳以上で、今年胸部レントゲン撮影検査を受けたことがない方は、町の肺がん検診をおすすめします。

- 【対 象 者】** 揖斐川町に住所がある40歳以上の方
65歳以上の方で肺がん検診を受ける方は、結核検診不要
- 【検診費用】** 胸部レントゲン検査 200円
喀痰細胞診検査500円(問診で必要と判断された方のみ実施します)
- 【結 果】** 受診日から1か月以内に受診者全員に結果をお返しします
- 【日 程】** 揖斐川保健カレンダーまたは広報10月号をご覧ください

【お問い合わせ・お申込み】 揖斐川保健センター TEL23-1511 ※要予約

11月 認知症カフェ

認知症カフェとは、誰でも参加できる集いの場です。地域住民、認知症の人やその家族が、お茶をしながらお互いに交流したり、情報交換や専門のスタッフへ気軽に相談したりすることを目的としています。

名 称	会 場	開催日時	電話番号
喫茶しずやま	グループホーム 揖斐川げんき村	11月15日(水) 10:30~11:30 13:30~15:00	21-3511
ふらっと カフェ	JA いび川 清流の里	11月17日(金) 13:30~15:00	21-3666
カフェスマイル デイズ	メディカル ケアセンター I B	11月22日(水) 13:00~16:00	22-0122
喫茶Chidori (ちどり)	特別養護老人 ホームかりやど	11月22日(水) 14:00~16:00	22-5511

【お問い合わせ】 揖斐川町役場 福祉課
地域包括支援センター TEL 23-1341

失語症カフェ

失語症（脳の損傷による言語障害の一つ）について「悩み」「喜び」を語り合うことができる誰でも参加できる憩いの場です。

名 称	失語症カフェ
会 場	JAいび川 清流の里
開催日時	11月19日(日) 2月18日(日) 13:30~15:00 ※事前予約が必要
電話番号	21-3666

【お問い合わせ】 揖斐川町役場 福祉課
地域包括支援センター
TEL 23-1341

11月のおたっしゃ教室

日頃の生活の中での動きが楽になる運動をしてみましょう。 参加無料、申込み不要です！

対 象 揖斐川町にお住まいの65歳以上の方 どの公民館にもご参加いただけます

受付・血圧測定：9:30～ 教室：10:00～11:30

公民館	部屋	日程(毎月)	11月 開催日
揖斐	1階和室	第2木曜	11月 9日(木)
小島	1階集会室	第4木曜	お休み
大和	2階集会室	第1水曜	11月 1日(水)
北方	1階集会室	第3水曜	11月15日(水)
清水	1階集会室	第2火曜	11月14日(火)
胫永	1階ホール	第4火曜	11月28日(火)

※昨年度と開催日程が異なる公民館があります。
※公民館によって講師が異なります。

持ち物 運動のできる服装、水分、タオル、
教室ファイル（お持ちの方）、
上靴（揖斐は和室のため不要）

【お問い合わせ】
揖斐川町役場 福祉課
地域包括支援センター TEL 23-1341

11月14日は世界糖尿病デー

【糖尿病ってどんな病気？】

血糖値を下げるホルモン（インスリン）の働きが悪くなり、慢性的に血糖値が高くなる疾患です。
この高血糖状態が引き起こす合併症が、とても危険です！

3大合併症・神経障害／下肢切断原因の約60%を占める。

・網膜症／失明の後天的原因の第1位、白内障の危険性は2～4倍に高まる。

・腎症／人工透析原因の約43%を占める。

揖斐川町は糖尿病疑いの人が多い

健診受診者の半数以上（52.5%）で、糖尿病の疑い。

HbA1c 5.6%～6.4% (糖尿病が疑われる人)	HbA1c 6.5%以上 (糖尿病の可能性を 否定できない人)
985人 45.4%	153人 7.0%

平成28年度特定健康診査結果より

・糖尿病を引き起こす最大の危険因子は肥満。食事＋運動で予防をしましょう。
・糖尿病の重症化を防ぐためには、早期発見・早期治療が大切！
・糖尿病は自覚症状がほとんどありません。
健診などで「血糖値が高い」と指摘を受けた方は、放置せずに必ず医療機関へご相談ください。

【お問い合わせ】 揖斐川保健センター TEL 23-1511