

# ～がんから身を守るためにできること！～

日本では毎年たくさんの方が“がん”になっています。みなさんは、がんにならないために気をつけていることはありますか。複数の要因が関連して発生しますが、生活習慣を改善することでがん予防に取り組むことができます。生活習慣を見直すきっかけとして参考にしてください。



## 日本人のためのがん予防法！！

### たばこを吸わない！

吸っている人は禁煙し、吸わない人はたばこの煙をなるべく避けて生活しましょう。



### 節度ある飲酒をする！

1日あたり約23g程度のアルコール量にする。目安は、日本酒1合、ビール大瓶1本、焼酎1合の2/3、ウイスキー1杯程度。



### バランスの良い食事をとる！

- ・塩分の摂取は最小限にする。
- ・野菜や果物不足にならない。
- ・飲み物や食べ物は冷ましてから食べる。



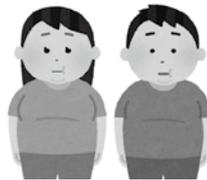
### 日常生活を活動的に過ごす！

ほとんど座って仕事をしている場合は、60分程度のウォーキングをしましょう。週に1回はランニングや早歩きにすると効果的です。



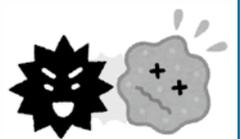
### 体重を適正な範囲に維持する！

BMI = 体重 (kg) / 身長 (m)<sup>2</sup>  
BMI を男性は 21 ~ 27、女性は 21 ~ 25 の範囲内になるように意識しましょう。



### 感染に気を付ける！

1度は肝炎ウイルス検査を受けましょう！また、機会があればピロリ菌検査を受け、感染している場合は専門医に相談しましょう。



**生活習慣を見直すだけでは、がんを完全に防ぐことはできません。生活習慣の改善とともに、がん検診を定期的に行うことで、早期発見できれば適切な治療を受けられます。大切な命を守るために『がん検診』を受けましょう！**

資料：国立がん研究センターがん情報対策センター  
「日本人のためのがん予防法」(<http://ganjoho.jp/public/>)

# もっと。ずっと。元気

問合せ 長寿介護課  
地域包括支援センター  
☎(46) 5 1 1 4

## 認知症カフェ

本人と家族がくつろいだり、情報交換をする場です。

### オレンジカフェおぼら

日時 10月11日(木)

13時30分～15時30分

場所 みんなの家

参加費 1000円

申込・問合せ みんなの家

☎(56) 8 2 0 0

### 社会福祉協議会 認知症カフェ

日時 10月21日(日) 14時～16時

場所 都留市デイサービスセンター

参加費 1000円

申込・問合せ 社会福祉協議会

☎(46) 5 1 1 7

## 居場所開催

市内全域からの参加が可能な地域の住民や団体が主体となって運営する身近な高齢者の居場所です。

### 禾生地区「さなえ会」

日程 10月9、16、23日(火)

日時 28日(日)、29日(月)

13時30分～15時30分

場所 保寿院内 以為芭笑

参加費 1ヵ月 3000円

### 開地区「集寺(つどってら)」

日程 10月5、12、19、26日(金)

日時 13時30分～15時

場所 真福寺 客殿

参加費 1回 3000円

### 下谷地区「恵会」

日程 10月2、9、16、23、30日(火)

10月4、11、18、25日(木)

13時30分～15時

場所 寿町 小俣宅

参加費

1ヵ月 5000円

(お茶代)



## 認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る者が認知症サポーターです。

この養成講座を受講した人がサポーターになります。受講者に渡されるオレンジリングは、認知症の人を支援する意思を示すものです。

日時 10月24日(水) 13時30分～15時

場所 いきいきプラザ都留 2階 機能訓練室

対象 主に市内在住者

内容 認知症の診断、治療、予防および対応など話し合いをしながらわかりやすく講話します。

費用 無料

申込・問合せ

いきいきプラザ都留 長寿介護課

☎(46) 5 1 1 4

## オレンジリングは認知症サポーターの証!



## ～居場所の紹介～ 「いーばしよ与縄」

地域住民の居場所づくり事業及び健康づくりや生きがいづくりなどの活動をとおして多世代にわたるコミュニケーションの場をつくとともに、地域住民の交流を進めています。これからも楽しく活動していきたいです。

●取材当日は、理学療法士の平井先生による箱体操をしました。その後、子ども教室の志村先生と三世代交流としてお団子作りをしました。



活動内容：健康講座、健康体操、レクレーション、三世代交流など



### 《参加された方の声》

顔を合わせるのが楽しみ。かごを作ったり、布ぞうりを作ったり知れないことが知れて楽しいです。

世代間交流は高齢者と子どもたち、どちらにとっても有意義な交流となります!