



# 地域包括支援センターです

■ 問合せ 地域包括支援センター (保健福祉課内) ☎ 47-8009  
 社会福祉協議会地域包括支援センター (今庄福祉センター 2 階) ☎ 45-1170  
 // 河野支所 (河野保健福祉センター 1 階) ☎ 48-2260

## 文化祭で認知症予防の啓発活動を行いました

各地区で行われた文化祭会場で今年も「脳年齢チェック」や「血管年齢チェック」などを通じて認知症予防に向けての啓発活動を行いました。実際に機器の前に座って脳年齢や血管年齢を測定する時には緊張されたり、結果に一喜一憂されたりと終始賑やかな雰囲気でした。

認知症について心配なことや、介護方法等について分からないことがあれば気軽に各地区の地域包括支援センターまでご相談ください。また 12 月には男性介護者を対象とした「認知症介護者のつどい」もありますので、是非ご参加ください。



10/29 南条地区文化祭の様子

### 「認知症介護者のつどい」お知らせ

日時 12月9日(土) 午後1時30分～午後3時30分  
 会場 ディサービス神久ファミリー  
 対象者 認知症高齢者等を介護している男性介護者 15名  
 内容 ①講義「認知症とお薬について」  
 講師 薬剤師 三田村 俊明 氏  
 ②介護経験者を交えた座談会  
 申込先 地域包括支援センター



締切り  
 12月6日(水)  
 参加費  
 500円



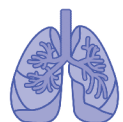
南越前町保健推進員です。私たちは、南越前町にお住まいの皆さんが健康に生活できるよう、お手伝いをしています。

※がん予防を目的に、平成 29 年度からスタートしている南越前町独自の取り組みです。

## 日本人のがん死因の第1位「肺がん」… 治りにくいので、早期発見することが重要

### □ 肺がんはどんな病気？

肺は呼吸をするための臓器で左右に一对あります。肺がんは気管、気管支、肺胞の一部ががん化したもので、喫煙が深く関係しています。肺には細かい毛細血管が出入りしているためがんが広がりやすく、他の臓器へ転移が起きやすいことも特徴の一つです。



### □ 南越前町でも肺がんは多いの？

町の部位別がん死亡順位では、肺がんは男女とも第1位であり、南越前町でも多くの方が肺がんによって亡くなっています。

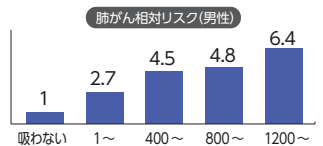
### □ 肺がんはたばこを吸う人ほどリスクが高まる？

肺がんの最大の原因はたばこで、喫煙年数・本数が多いほど肺がんのリスクが高まります。本人は吸わなくても、喫煙者のそばでいつも副流煙を吸っている人も注意が必要です。

#### 喫煙指数

1日の喫煙本数 × 喫煙年数  
 (例) 1日20本、30年間喫煙した人の喫煙指数は 600

#### 喫煙指数と肺がん罹患リスクの関連



### □ 肺がん検診はどんな検査？

町の肺がん検診は胸部 X 線検査(レントゲン検査)を実施しています。肺全体が写るよう、大きく息を吸い込んだ状態で X 線撮影をする検査です。時間も短時間で済み、痛みもない検査ですので是非受診してください。



肺がんはたばこが大きく関係するがんですが、非喫煙者でも肺がんにならないとは言いきれません。また、肺がんはある程度進行してから自覚症状が現れるため、自覚症状のない今だからこそ 1年に1度の検診を必ず受けましょう。

■ 問合せ 保健福祉課 ☎ 47-8007