

健康の秋を過ごそう

土岐市 × NEXCO中日本開発

健康イベント in 土岐よりみち温泉

日 時 9月25日(水)
午前9時～正午、午後1時～4時
場 所 土岐よりみち温泉
内 容 ・健診や健康に関する情報の掲示
・老化や健康に関わる物質として注目されているAGEs（最終糖化産物）測定
・骨強度測定 など
費 用 無料
※入浴される方は入浴料が必要です。
問 高齢介護課（内線231）

泉で元気・お家で元気

対 象 おおむね65歳以上で泉町在住の方
※医師に運動の制限をされている方はご遠慮ください。
日 時 11月5日～26日の毎週火曜日（全4回）午後1時30分～3時
場 所 セラトピア土岐
内 容 座ってできる簡単ストレッチヨガ、運動と認知トレーニングを同時に行うコグニサイズを行います。
定 員 20人（先着順）
申・問 10月10日(木)までに北部地域包括支援センター（☎56-0801）へお申し込みください。

9月24日～30日は 結核・呼吸器感染症予防週間

『結核はまだ身近な病気です』
せき・たんが2週間以上続いたり、微熱や体のだるさが続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。
『予防しよう 身近な呼吸器感染症』
換気、手洗い・手指消毒などの基本的な感染対策が有効です。また、感染予防としてマスクの着用が効果的です。
問 健康推進課（☎55-2010）



健康の情報がいっぱい ときげんきフェスタ

日 時 10月13日(日)
午前9時30分～午後0時30分
場 所 市役所多目的スペース
土岐市文化プラザ
内 容 健康相談コーナー、食生活改善コーナー、消防士による救急指導コーナー、小学生の健康ポスター、絵画展、各種測定（血圧、骨密度、血管年齢チェックなど）
問 地域医療協議会事務局（健康推進課内・☎55-2010）

いきいき元気教室

対 象 おおむね65歳以上で曾木町在住の方
※医師に運動の制限をされている方はご遠慮ください。
日 時 11月5日～26日の毎週火曜日（全4回）午後1時30分～3時
場 所 曾木公民館
内 容 ストレッチや脳トレができる軽体操などを行います。
定 員 25人（先着順）
申・問 10月25日(金)までに東部地域包括支援センター（☎50-1560）へお申し込みください。

10月10日は「目の愛護デー」

「なんとなく見えづらい…」を“年齢のせい”と軽くみていませんか？いつまでも元気で充実した日々を送るために、40歳を過ぎたらアイフレイルの自己点検をし、気になることがあれば医療機関を受診しましょう。
アイフレイルの点検項目は市ホームページ（HP1006022）をご確認ください。
問 健康推進課（☎55-2010）

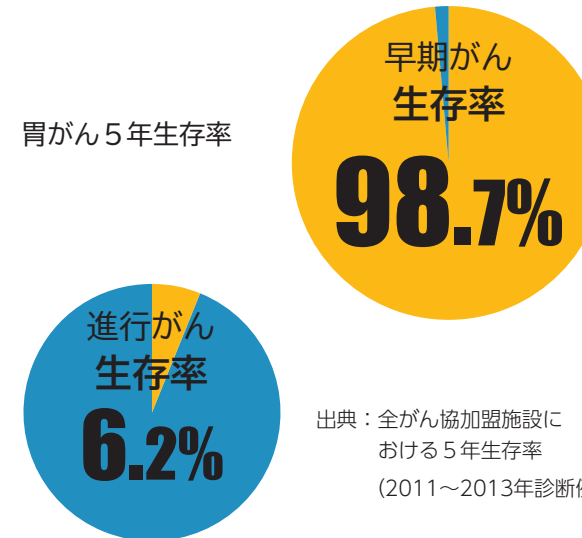


全世代健康寿命延伸事業

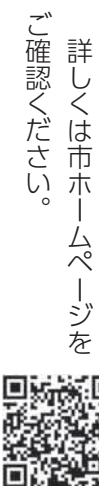
ときげんきプロジェクト



10月はがん検診受診向上に向けた集中キャンペーン月間



胃がん5年生存率



詳しくは市ホームページをご確認ください。

今年度からX線検査に加え、内視鏡検査を始めました。検診をご希望の方は、健康推進課へお問い合わせください。

胃がん検診はバリウムによるX線検査と内視鏡（胃カメラ）による検査があります。特に胃カメラは食道や胃などの消化管内部の色、隆起やへこみ、模様の変化などを鮮明な画像で直接観察することができます。

土岐市もX線検査、内視鏡検査を行っています

早期の胃がんは、自覚症状がないことがあります。胸やけや吐き気など「調子が悪いだけかな」と思っていると、いつの間にか病気が進行して手遅れになる場合もあります。早期発見するためには専門家による検診を受けることが大切です。

見つけられるのは
専門家だけです

X線検査は1年ごと
内視鏡検査は2年に1回

※検診で「要精密検査」となった場合は、必ず医療機関で精密検査を受けてください。

健康推進課（☎55-2010）



こんな症状があるときは
医療機関の受診を

- ・胃の痛み
- ・不快感
- ・食欲不振
- ・食事がつかえる など

胃の調子はいかがですか？ 胃がん検診のすすめ