今月のシルリハ教室は中止します。
シルバーリハビリ体操指導士の３級養成講習会を６月から開始します。受講を希望する方は、あんしん長寿課介護予防班までご連絡ください。
※詳しくは広報５月号でお知らせします。

みんなで広めよう シルバーリハビリ体操

道具を使わず、いつでも、どこでも、ひとりでもできる介護予防体操・シルバーリハビリ体操を紹介します。

下肢筋力・バランス力の強化 お尻浮かし

モデル：赤坂 聖子さん（シルバーリハビリ体操２級指導士）

手順

- イスに浅く座り、体の正面で指を組んで腕を伸ばします。
- 顔を上げ、手を前に突き出すようにしながら体を前に倒し、お尻を浮かせます。
- その姿勢を３秒程保持します。
- どすっと座らないように、ゆっくりとお尻を下ろします。
- これを数回繰り返します。

ここがポイント

- 手はできるだけ下げないようにしましょう。
- お尻がわずかに浮いた時点で動きを止めるとより効果的です。
- 膝に痛みがある場合、お尻を浮かそうとするだけでも効果的です。

問 あんしん長寿課 介護予防班 ☎30-0103

鹿角市健康宣言

健康寿命県内一「10年後、脳卒中で亡くなる方を８割減らします」

がん検診をおすすめする３つの理由

進行がんは痛くて苦しい期間が長いから

がんが進行すると息苦しさや咳、不眠、吐き気、嘔吐、食欲不振、便秘、下痢などの苦しい症状が重なって現れます。そのなかで一番多い訴えが「痛み」です。がんの全患者さんの約50%、末期がんになると約70%の患者さんが体験しています。この「痛み」が続くと眠れなくなり、食欲が落ち、精神的に不安定になる方もいます。

進行がんが多くなるとみんなの負担が重くなるから

がんは日本人の死因第一位であり、世界でも多くの方ががんで亡くなっています。

がんが進行すると医療費が高額になることが多いです。健康保険により、自己負担は抑えることができますが、その分保険料や公費でまかなわれる金額が高額になります。健康保険財政が赤字になると、加入者全員の負担が重くなってしまいます。

検診で見つけることができれば治る確率が高くなるから

がんが進行すると、抗がん剤など副作用による苦痛が大きい治療も含め、長期化する可能性が高くなり、転移した場合は手術ができないこともあります。

検診で見つかるがんは早期がんである確率が高く、自覚症状が出ない段階で発見できるため、９割以上が完治します。早期がんのうちに発見できる期間は１～２年のため、検診は毎年受ける必要があります。

平成30年度　集団健診・人間ドックの受診結果

	胃	肺	大腸	子宮	乳
受診率（受診者数）	11.4%↓（1,408人）	21.9%↑（2,697人）	20.2%↑（2,487人）	15.3%↓（753人）	19.3%↓（736人）
精密検査が必要と判定された人数	81人	11人	150人	7人	32人

※矢印は前年度受診率との比較

問 すこやか子育て課 健康づくり班 ☎30-0119

４月の行事予定（在宅当番医）

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
			1 ■出張年金相談 大里医院 ☎22-1251	2 三ヶ田医院 ☎31-1231	3 いけがみクリニック ☎30-0111	4 小坂町診療所 ☎29-5500
5 本田医院 ☎35-3002	6 なかのクリニック ☎22-7335	7 大湯リハビリ病院 ☎37－3511	8 ■出張年金相談 長橋医院 ☎23-7612	9 ■無料弁護士相談 春の声かけ運動一斉キャンペーン 笹村整形外科 ☎30-0035	10 三ヶ田医院 ☎31-1231	11 福永医院 ☎35-3117
12 かづの厚生病院 ☎23-2111	13 なかのクリニック ☎22-7335	14 ■無料総合相談 大里医院 ☎22-1251	15 ■出張年金相談 アスピーテライン開通式 本田医院 ☎35-3002	16 いけがみクリニック ☎30-0111	17 小坂町診療所 ☎29-5500	18 大湯リハビリ病院 ☎37－3511
19 下川原駒踊り 長橋医院 ☎23-7612	20 鹿角中央病院 ☎23-4131	21 ■無料相続・登記相談 本田医院 ☎35-3002	22 ■出張年金相談 大里医院 ☎22-1251	23 ■無料弁護士相談 なかのクリニック ☎22-7335	24 福永医院 ☎35-3117	25 松館天満宮三台山獅子大権現舞 鹿角中央病院 ☎23-4131
26 かづの厚生病院 ☎23-2111	27 長橋医院 ☎23-7612	28 大湯リハビリ病院 ☎37－3511	29 昭和の日 笹村整形外科 ☎30-0035	30 三ヶ田医院 ☎31-1231		

テレフォン病院24をご利用ください。
医師・看護師などが、健康や介護に関する相談をお聞きします。　☎0120-959-783

カレンダー下部「在宅当番医」の診察時間：月曜から金曜は17時～20時、土曜は14時～17時、日曜祝日は8時30分～17時
※かづの厚生病院の入り口は「救急入口」になります。

春の日差しのなかで。今月の新刊。

問 花輪図書館（コモッセ内）☎23－4471
十和田図書館 ☎35－3239

理科の謎、きちんと説明できますか？ 文系もすっきり納得の20話
左巻 健男　監修（PHP研究所）

学校で習ったはずなのに、はっきりと説明できないことはありませんか。
日常のちょっと気になる科学をわかりやすく説明します。（花輪）

図解公務員１年目の仕事術
佐久間 智之　著（ナツメ社）

社会人としてのマナーや仕事の対処法、SNSの注意点など、公務員でなくても使える仕事術をイラストとともに分かりやすく解説した１冊。（十和田）

自分の力で肉を獲る 10歳から学ぶ狩猟の世界
千松 信也　著（旬報社）

本市でも活躍している「猟師」ですが、実際はどんなことをするのでしょうか。動物の痕跡探しや罠をしかけて捕まえるなど、リアルな狩猟の様子を知ることができます。（花輪）

なまえのないねこ
竹下 文子　文／町田 尚子　絵（小峰書店）

１匹の野良猫が、自分だけの「なまえ」を探して街中を巡ります。
でも、なかなか「なまえ」は見つかりません。果たして、自分が本当に欲しかったものとは。（十和田）

黄色い「かづの号」が走る
《今月の移動図書館巡回日》

○大湯①コース
４月２日㊋・16日㊋・30日㊋
○大湯②コース
４月３日㊎・17日㊎
○八幡平コース
４月７日㊌・21日㊌
○花輪コース
４月９日㊋・23日㊋
○尾去沢コース
４月10日㊎・24日㊎
○毛馬内コース
４月14日㊌・28日㊌

人口と世帯（令和２年２月末現在）
男性：14,328人
合計：30,362人（12,906世帯）
女性：16,034人