



保健師・栄養士の

健康への **W A N** ポイント

第 11 歩

令和 5 年 12 月 29 日 発行

積丹町役場住民福祉課

積丹町のがんによる死亡率はどのくらい？

☆下のグラフは、国の平均を 100 とした場合、積丹町の**がんの死亡率**はどのくらいの割合になるかを表しています。これを見て、**あなたは「ビックリ」？それとも「納得」？**

男 性



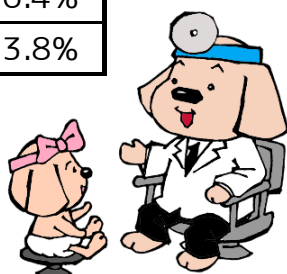
女 性



健診受診者
(国保加入者)
の喫煙率

令和 4 年度	喫煙率
積丹町	31.9%
北海道	16.4%
国	13.8%

喫煙率の高さも関係
あるのかな？



※ 出典：公益財団法人 北海道健康づくり財団

- 100 より大きい値は国に比べて多い、小さい値は国に比べて少ないと言えるよ。
- 男性は肺と食道、女性は肺と食道・胃・大腸のがんの死亡が国や北海道より多いね。

死亡を減らすには「がん検診」が有効！

がん治療は日々進化しています。

町で実施している「がん検診」で、「がん」を早期に発見し治療すれば、治る確率が高いです。

今年まだ検診を受けていない人は、**令和 6 年 2 月 8 日（木）**の検診を受けましょう！！

家の中でやってみよう！

毎日できなくても 続けることが大事！

積丹町地域包括支援センターでは、介護予防に関する普及啓発を目的に、「高齢者のための運動教室いきいきクラブ」を開催しています。

今回は、健康運動指導士の岸本先生おすすめの運動を1つ紹介します。体に痛みを感じない範囲で、無理せず家事の合間にやってみましょう。

家で続かない方は、各種運動教室に参加してみませんか。

～背中を温め身体を動かしやすくする運動～

ペンギン体操



- ★ 息を吐きながら、行いましょう。
- ★ おへそに力を入れて、姿勢よく行いましょう。
- ★ 座って膝にタオル等を挟め、タオルが落ちない様にしながら取り組むと、足の運動にもなります。
- ★ 背中をよく動かすと体がポカポカしてきます。

■自分に合った運動を知りたい方へ
令和6年1月16日(火)に理学療法士による教室(個別運動指導)を開催します。人数に限りがありますので、利用を希望の方は、1月10日(水)までに、地域包括支援センターまでお申込み下さい。
(電話 44-3122)



①両手の親ゆびを拳の中に入れてグーを作り腰にあて、両ひじを前へ移動

②両ひじをゆっくりと背中の方へ移動
①と②を繰り返す

※小・中学生対象※

『認知症サポーター養成講座』を開催します。

※認知症サポーターとは？

認知症を理解し、認知症の人や家族を見守る「サポーター＝応援者」のことです。

※認知症サポーター養成講座とは？

「全国キャラバン・ネット連絡協議会」と市町村等が共催で「認知症サポーター」を養成する活動で「認知症になっても安心して暮らせるまち」を目指して全国で展開されています。

今回、地域包括支援センターでは、小・中学生を対象に認知症サポーター養成講座を開催します。認知症の基礎知識、認知症サポーターが何ができるかをやさしくご紹介します。小・中学生の皆さん、ぜひご参加ください！

※受講者には、全国キャラバン・ネット連絡協議会と積丹町が「認知症サポーター」であることを証明する「認知症サポーターカード(積丹町オリジナル版)」を贈呈します。

＜日 時＞令和6年1月12日(金) 11:00～12:00

＜場 所＞総合文化センター 3階多目的室

＜講 師＞島田脳神経外科(認知症疾患医療センター)

事務局長 若林 謙二 コーディネーター 濱谷 靖敏 氏

＜申し込み期限＞ 令和6年1月10日(水)まで ※保護者の方も参加できます。

＜申し込み先＞ 積丹町地域包括支援センター 電話44-3122



送迎対応可

【お問合せ】 積丹町役場 住民福祉課 44-2113