

8月16日～31日の行事予定

日・曜日	行事名	場所	時間	内容
16 水	心配ごと相談	八峰町社会福祉協議会	午前9:30～ 正午	担当：日沼美智子相談員 ※相談をご希望の方は事前にご連絡ください。☎77-3551
21 月	のんき会	沢目駅舎内	午前10:00～ 午後4:00	心の病を持っている方が情報交換する場です。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。
	交流サロン「らべんだー」	埴川健康センター	午後1:30～ 午後3:30	陽だまりの会会員がおいしいコーヒー、お茶を準備してお待ちしております。 「ほっとした時間を過ごしたい」「誰かと話したい」「近くにきたついでに」どなたでもお気軽にお立ち寄り下さい。
22 火	子育てひろば	子育て支援センター「あいあい」	午前10:00～ 午前11:30	対象者：乳幼児と保護者、妊婦さん 内容：歌、手遊び、ふれあい遊び等 問合せ先：子育て世代包括支援センター ☎76-4608
	八峰町定例教育委員会	ファガス	午前10:00～	詳しくは学校教育課へ ☎77-2816
	喜楽けんこうクラブ活動	峰栄館	午後1:30～ 午後2:30	内容：バランスボールを使った運動 問合せ先：喜楽けんこうクラブ代表 小林 ☎090-2366-9985
23 水	心配ごと相談	八峰町社会福祉協議会	午前9:30～ 正午	担当：武田ムツ子相談員 ※相談をご希望の方は事前にご連絡ください。☎77-3551
	にこにこカフェ	水沢上町内会館	午前10:00～ 正午	認知症の方やその家族だけでなく、誰でも気軽に集まり交流を楽しむ場です。 対象：水沢上地区の方 参加費：100円 問合せ先：八峰町地域包括支援センター ☎77-3200
	ぼっぼカフェ	沢目駅前コミュニティセンター	午後1:30～ 午後3:30	認知症の方やその家族だけでなく、誰でも気軽に集まり交流を楽しむ場です。 対象：駅前、三ツ森地区の方 参加費：100円 問合せ先：八峰町地域包括支援センター ☎77-3200
24 木	畑谷介護予防教室	畑谷公民館	午前10:00～ 午前11:30	自宅で出来る簡単な体操を行います。お気軽にご参加ください。
25 金	松原ほのほのカフェ	松原会館	午前10:00～ 正午	認知症の方やその家族だけでなく、誰でも気軽に集まり交流を楽しむ場です。 対象：カッチキ台地区の方 参加費：100円 問合せ先：八峰町地域包括支援センター ☎77-3200
27 日	いさりびサロン	漁火の館	午前10:00～ 正午	対象者：岩館第2地区にお住まいの方 参加費：1人100円 お茶やお菓子を用意しております。
	もりのカフェ	橋台コミュニティセンター（ぬかもり館）	午後1:30～ 午後3:30	「ぬかもり館」に集まって「お茶を飲みながらおしゃべりする」交流の場です。「もりのカフェ」ののぼりが目印です。
28 月	行政相談	八峰町社会福祉協議会	午前9:30～ 午前11:30	担当：山崎 典康 委員
	仲村カフェ	仲村会館	午前10:00～ 正午	認知症の方やその家族だけでなく、誰でも気軽に集まり交流を楽しむ場です。 対象：仲村地区の方 参加費：100円 問合せ先：八峰町地域包括支援センター ☎77-3200
	のんき会	沢目駅舎内	午前10:00～ 午後4:00	心の病を持っている方が情報交換する場です。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。
	横内カフェ	横内公民館	午後1:30～ 午後3:30	認知症の方やその家族だけでなく、誰でも気軽に集まり交流を楽しむ場です。 対象：横内地区の方 参加費：100円 問合せ先：八峰町地域包括支援センター ☎77-3200
29 火	立石介護予防教室	立石コミュニティセンター	午前10:00～ 午前11:30	自宅で出来る簡単な体操を行います。お気軽にご参加ください。
30 水	心配ごと相談	八峰町社会福祉協議会	午前9:30～ 正午	担当：富山則夫相談員 ※相談をご希望の方は事前にご連絡ください。☎77-3551
	母谷のカフェ	目名湯担い手センター	午前10:00～ 正午	認知症の方やその家族だけでなく、誰でも気軽に集まり交流を楽しむ場です。 対象：目名湯、萩ノ台、蝦夷倉地区の方 参加費：100円 問合せ先：八峰町地域包括支援センター ☎77-3200
31 木	水沢中・下介護予防教室	水沢コミュニティセンター	午前10:00～ 午前11:30	自宅で出来る簡単な体操を行います。お気軽にご参加ください。
	あった会	ファガス	午後1:30～ 午後3:30	読み聞かせサークル「かもめ」が、絵本の読み聞かせなどをします。

胃がんについて

1.胃がんとは

胃がんは、中高年以上に発症することが多く、特に50歳代から急増します。胃がんは、胃の壁の内側をおおう粘膜の細胞が何らかの原因でがん細胞となり、無秩序に増えていくことにより発生します。早い段階では自覚症状がほとんどなく、かなり進行しても症状がない場合があります。

<代表的な症状>

□胃（みぞおち）の痛み・不快感・違和感 □胸やけ □吐き気 □食欲不振

2.発生要因

ヘリコバクター・ピロリ（ピロリ菌）の感染、喫煙があります。その他には、食塩・高塩分食品の摂取が、発生する危険性を高めることが報告されています。

3.予防と検診

1)予防

日本人を対象とした研究結果では、がん予防には禁煙、節度ある飲酒、バランスのよい食事、身体活動、適正な体形、感染予防が効果的と言われています。

2)検診

がん検診の目的は、がんを早期発見し、適切な治療を行うことで、がんによる死亡を減少させることです。現在、胃がんの検診方法として「効果がある」とされているのは胃部X線検査(バリウム検査)と胃内視鏡検査の2つの方法となります。胃部X線検査(バリウム検査)は、以下の通り集団検診を実施しますので、まだの方はぜひご予約をお願いします。

出典元：国立がん研究センター がん情報サービス (ganjoho.jp)

八峰町 胃・大腸がん検診日程について

	検診会場	実施月日	受付時間	検診内容および検診対象
胃・大腸がん検診	八峰町文化ホール(ファガス)	8月28日(月)	午前6時～午前8時	●胃がん検診(胃部X線) ・・・30歳以上対象 ※むせやすい方または誤嚥しやすい方は、医療機関での検診をおすすめします。
		8月29日(火)		
		9月6日(水)		
		9月7日(木)		
		9月8日(金)		

●注意事項

- ①胃がん検診当日時点で、排便が検診日前3日以上ない方は受診できません。
- ②検診会場は全て「八峰町文化ホール(ファガス)」です。
- ③送迎を希望される方は下記までご連絡ください。

●大腸がん検診のお知らせ

胃がん検診に合わせて大腸がん検診も実施します。検体の提出は本人でなくても可能です。ご希望の方は必要物品を郵送しますので、下記までご連絡ください。

■問合せ先 福祉保健課 健康推進係 ☎76-4608