

9月はがん征圧月間

今年こそ受けませんか？未来のためのがん検診

早期発見、早期治療によって治せるがんが増えていきます。今回は、がん検診の重要性について紹介します。

◎問い合わせ 健康課 ☎23-2765

2人に1人がかかるがん

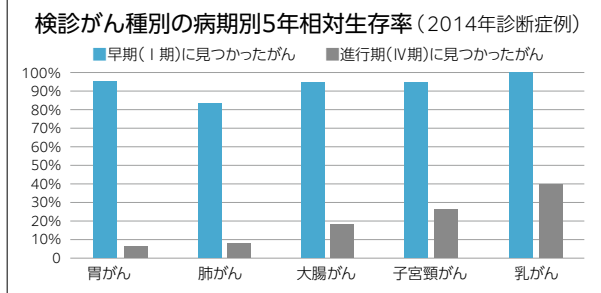
「自分はまだ大丈夫」、「時間がない」、「結果が怖い」などの理由でがん検診を遠ざけていませんか。がんは身近な病気です、本市でも約4人に1人ががんで亡くなっています。しかし、がん検診で早期に発見できれば、8割や9割以上の確率で治るがんもあることが分かっています。

がん検診に行きましょう

市では、次の5つのがん検診を実施しています。自覚症状が出る前にがんを見つけることは、死亡率を減少させる確実な方法です。

がん検診のメリット

胃がん 大腸がん 乳がん 子宮頸がん は90%以上
肺がん は80%以上が治ります



令和8年度 がん検診

	対象者
肺がん	40歳以上の市民
大腸がん	40歳以上の市民
胃がん	50歳以上の和暦奇数年生まれの市民
子宮頸がん	・20歳以上の和暦奇数年生まれの市民 ・無料クーポン券対象者 ・個別通知対象者
乳がん	・40歳以上の和暦奇数年生まれの市民 ・無料クーポン券対象者

※予約方法など詳しくは、市ホームページを確認ください
申 予約フォーム、電話
または健康課窓口
☎23-2765



申し込みフォーム



市ホームページ

骨粗しょう症について知ろう！

◎問い合わせ 健康課 ☎23-2765

骨粗しょう症ってどんな病気？

骨粗しょう症は、全身の骨量が減り、骨がもろくなる病気です。骨量は男女とも20歳代がピークで40歳代から減少し始めます。特に女性は加齢による女性ホルモンの減少に伴い、骨量の減少が起こりやすく、発症リスクが高まります。

また近年では、若い世代に「痩せ」の傾向が強く、無理なダイエットに伴うカルシウム不足による発症が懸念されています。

骨粗しょう症が進行すると、次のような症状が現れます。
・背が低くなる
・腰や背中の痛み・湾曲
・転倒による骨折のリスク増大

予防するには

骨粗しょう症の予防には、毎日の習慣が大切です。
●食事 バランスの良い食事を基本に、カルシウムやビタミンD、ビタミンKなど丈夫な骨を作る栄養素を意識して取り入れる
●運動 ウォーキングや筋力トレーニングなどの運動を行う

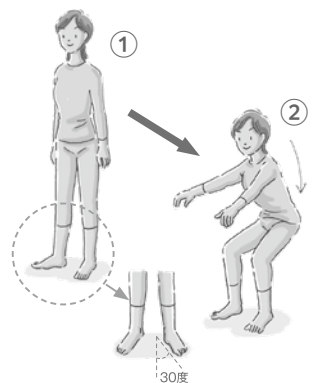
やってみよう！転倒予防運動～スクワット～

スクワットで下肢の筋力を高めましょう！

- ①肩幅より少し広く足を広げて立つ
※つま先はかかとから30度開く
- ②腰を後ろに引きながらゆっくりひざを曲げ、ゆっくり元の姿勢に戻る
※ひざはつま先より前へ出さず、つま先と同じ方向に向ける。ひざは90度以上曲げない

1セット5～10回×1日1～3セット

「毎日つづけようロコモ運動」骨粗鬆症財団パンフレットより



10月20日は世界骨粗しょう症デー
骨粗しょう症デーに合わせたイベントを10月に開催予定です。日程や内容など詳しくは、今後市ホームページなどお知らせします。

その「聞こえにくい」は

「加齢性難聴」かも

放っておくと、認知症のリスクにつながることもある「加齢性難聴」。今回は、加齢性難聴の知識や補聴器の購入補助について紹介します。

◎問い合わせ いきいき長寿課 ☎23-3184

加齢性難聴とは

40代を過ぎると、高い音が聞き取りにくくなる加齢性難聴。その症状は徐々に進行するため、普段の生活で気付きづらいことが特徴です。また、65歳以降になると、*軽度難聴以上の難聴がある人の割合が増加すると言われています。加齢性難聴は決して人ごとではありません。

※小さな声や騒がしい場所での会話が聞き取りにくくなる状態

始まりました！補聴器購入費の補助
市では、令和8年度から65歳以上の市民を対象に補聴器購入費用の一部を補助しています。補助額は、購入費用の2分の1（上限4万円）です。ぜひ活用ください。

※購入前の申請が必要。対象や申請方法など詳しくは、市ホームページを確認ください



ご存知ですか 手話施策推進法

◎問い合わせ 障がい福祉課 ☎23-2980

手話の普及と手話が必要とする人への支援などを総合的に推進するため「手話に関する施策の推進に関する法律（手話施策推進法）」が昨年施行されました。市では、全ての市民が互いの人格と個性を尊重し合い、共に生きる社会を実現するため、手話を取り巻く環境整備を進めています。

手話施策推進法の基本理念

- ・手話の習得・使用のために必要となる環境を整備する
- ・手話文化を保存・継承・発展させる
- ・全ての国民が相互に尊重し合いながら、手話に関する理解と関心を深める

毎年9月23日は「手話言語の国際デー」「手話の日」

毎年9月23日は「手話言語の国際デー」となっていて、日本でも本法で、この日を「手話の日」と定めました。世界ろう同盟の呼びかけにより、令和4年から「世界平和」を示

手話を学んでみませんか

市民が手話を学ぶ機会として、手話奉仕員養成講座を開催しています。また、手話が必要とする人へ手話通訳者派遣も行っています。



都城市聴覚障害者協会
会長 松下 房子 さん(右)
副会長 原田 香津子 さん(左)



本市でも国スポ・障スポ開催を支えるボランティアの講習などをきっかけに、手話を学ぶ人が増えてきています。盲ろう者や学校現場を支える通訳者を増やすため、より多くの人に手話に触れてほしいです。