

参加費無料

ニコニコ 脳活性教室

「物忘れが気になる」「いつまでも元気で過ごしたい」と思う方は多いのではないのでしょうか？

「新しいことへのチャレンジ精神」や「人とのふれあい」は脳の働きを活性化します。一緒に認知症のことや認知症予防について学んでみませんか？

最近、こんなことはありませんか??

- 1 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなる
- 2 5分前に聞いた話が思い出せないことがある
- 3 今日が何月何日かわからないときがある
- 4 自分の生年月日がわからないことがある
- 5 日中ボーッとする時間が長い

認知症予防は、
日頃からの生活習慣とトレーニングが大事です！



1 日程 午後1時30分から午後3時30分まで

	月日	内容	場所
第1回	6月18日(木)	認知症について知ろう!	日吉保健センター 集団指導室
第2回	7月 2日(木)	脳を若返らせる食事とお口の健康	
第3回	7月16日(木)	成年後見制度 明日ノートについて	日吉支所 2階大会議室
第4回	7月30日(木)	コグニサイズ(運動等)	日吉保健センター 集団指導室

2 対象者 日置市に居住する40歳以上の方(原則全日程に参加できる方)

3 定員 30人 ※初めての参加者を優先します

4 申込期限 6月5日(金)午後5時まで(定員になり次第締め切ります。)

【お問合せ・お申込み先】
日置市地域包括支援センター
担当 村山・山元
電話 248-9423(直通)

日置市女性センター銀天街 だより 第51号

日置市女性センター銀天街（南日本銀行銀天街出張所）TEL/FAX 099-295-3411
Mail joseiginten@po5.synapse.ne.jp H.P http://joseiginten.jimdo.com
開館日時 日、水、金（祝日を除く）10:00~16:00（相談受付含む）保育士在館
所管 日置市企画課

- 《1階》
★情報コーナー★
（地域・生活・仕事・子育て・社会）
★図書コーナー★
★プレイゾーン★



- 《2階》
★語り合いの場★
★学び合いの場★
★いきぬきの場★
★リラックスの場★

～認知症になっても
住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるために～

『認知症』とは、いろいろな原因によって脳の細胞が減少したり、働きが悪くなることで様々な障害が起こり、日常生活に支障が出ている状態をいいます。



65歳以上の6～7人に1人は、認知症及び認知症予備群と想定され、増加傾向にあります。

最近こんなことはありませんか？

- 置き忘れや物忘れなど、探し物が増えた
□同じことを何度も言ったり、尋ねたりするようになった

認知症は早期発見と早期対応が大切です。

認知症かな？

認知症のサインに気づいたら・・・

認知症の方も不安な気持ちを抱えています。
また、不安な気持ち等は症状へも関係しており、認知症の正しい理解、その想いに寄り添った接し方がとても重要になってきます。

まずは、誰かに相談することが大切です。

お問合せ先：日置市包括支援センター099-248-9423

6月カレンダー (水・金・日開館) 回覧

Calendar grid for June with event dates: ①ゆのかフェ (6/3), ②ヨガ (6/24), つくってあそぼう (6/7), おはなし会 (6/10).

新型コロナウイルス感染症予防のため、変更する場合があります。
ご利用の際は、マスク着用をお願いします。

★②のみ要予約 ★託児あり ★参加無料

①ゆのかフェ 6/3 (水) 13:30~15:00 材料費100円



「認知症カフェ」ということで、
◎認知症に関するミニ講話 ◎頭を使う運動
◎コースターづくり ◎専門職による相談コーナー
◎アロマハンドマッサージ があります。
どなたでも参加できます。お茶とお菓子をいただきながら
カフェスタイルでいろいろお話ししましょう。

②ヨガ 6/24 (水) 10:10~11:40

ストレッチを取り入れたかんたんヨガで心と身体を
リフレッシュしてみませんか。

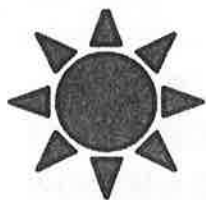


- ◆予約は、開催日の10日前までに電話かメールで受け付けます。
申込者多数の場合は抽選を行い、外れた方のみ1週間前までに連絡します。
◆託児を利用される方は、お子様の体調など教えていただくために、講座開始の10分前までに受付を終えてください。

申し込み不要です。赤ちゃんから大人まで一緒に参加できます。
☆つくってあそぼう 6/7 (日) 10:30~11:30
☆おはなし会 6/10 (水) 10:30~11:30

〇〇どなたでも気軽に話せます〇〇

☆健康相談 (午前) ◎助産師 6/5 (金) ◎保健師 6/24 (水)



受けに行こう♪総合健診!

～年に1度の健康チェック!!!～

回覧

日置市の総合健診は、

最大7つの検診を、同日に受けることができます!! ※

- ①特定健診 ②胃がん検診 ③大腸がん検診 ④腹部超音波検診
- ⑤肝炎ウイルス検診 ⑥前立腺がん検診 ⑦歯周疾患検診

がん細胞は1cm角の大きさが、3年後にはなんと10cm角の大きさまで拡大します!
早期発見・早期治療のために、年に1回はがん検診を受けて、大きくなる前に、
がんを見つけましょう!!

※「伊集院地域」では、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、「特定健診」と「がん検診」の
日程を分けて実施します。



腹部超音波検診

一度に**5つの**臓器がまるわかり!
～肝臓・胆のう・膵臓・脾臓・腎臓～



胃がん検診

実は…
患者数が一番多い



大腸がん検診

40歳くらいから
かかる人が増えています



半日で最大7つの検診が受けられるのなら、今年は受けてみようかね!

受診料

【対象者区分】（対象年齢は令和3年3月31日時点年齢です。）

- ①日置市国民健康保険の被保険者 ②後期高齢者医療保険の被保険者 ③非課税世帯 ④生活保護世帯

検診名		対象者	自己負担額	
特定健診	(1)30歳以上で①に該当する方		無料	
	(2)②に該当する方			
	(3)40歳以上で④に該当する方			
	40歳以上の被扶養保険者の方 ※各保険者が発行する受診券が必要です。		各保険者が設定する額	
胃がん検診	40歳以上の方	①②③④に該当する方	無料	
		上記以外の方	1,100円	
大腸がん検診	40歳以上の方	①②③④に該当する方	無料	
		上記以外の方	500円	
腹部超音波検診	40歳以上の方	②③④に該当する方	1,200円	
		上記以外の方	2,400円	
歯周疾患検診	30、35、40、45、50、55、60、65、70歳の方	無料		
当日申込み	肝炎ウイルス検診	B型	②③④に該当する方	無料
		C型	40歳以上で今まで肝炎ウイルス検診を受けたことがない方	100円
	前立腺がん検診	②③④に該当する方	無料	
		上記以外の方	600円	
ABC検査 <small>※血液検査 (ピロリ菌・胃がんリスク検査)</small>	50歳以上の男性	1,100円		
	日置市に住所地のある方	3,200円		



「伊集院地域」「日吉地域」は、特定健診（集団）と、がん検診（胃がん・大腸がん・腹部超音波）の日程を分けて実施します。下記の伊集院・日吉の日程はがん検診のみです。

特定健診（集団）の日程は、後日お知らせします。

【 開場 7:30 受付 8:00~10:00 】

地域	検診内容	日程	場所
伊集院	胃がん検診 大腸がん検診 腹部超音波検診	6月10日(水)~6月16日(火)	日置市中央公民館
		6月18日(木)~6月21日(日)	
		6月24日(水)~6月28日(日)	妙円寺地区公民館
日吉		8月7日(金)~8月10日(月)	日吉保健センター
吹上	特定健診 胃がん検診	8月18日(火)~8月23日(日)	吹上保健センター
		8月25日(火)~8月27日(木)	
東市来	大腸がん検診 腹部超音波検診 歯周疾患検診	9月4日(金)~9月8日(火)	東市来交流センター
		9月10日(木)	上市来地区公民館
		9月11日(金)	伊作田地区公民館

新型コロナウイルス感染拡大のため、日程変更する場合がありますので、ご注意ください。

なお、実施する際は、「入場制限」・「受付時の体調確認」・「手指消毒」・「マスク着用」等にご協力をお願いします

- 「要精密検査」となった場合には、医療機関にて精密検査を必ず受けてください。
- 精密検査の結果は、市・医療機関・検診機関が保管します。
- がん検診を受けることで、がんによる死亡率減少効果があるとされていますが、がん検診で必ずがんを見つげられるわけではありません。また、結果が「陰性」であっても自覚症状があれば、すぐに医療機関で診察を受けましょう。

連絡先 日置市市民福祉部 健康保険課健康づくり係 電話 248-9421(直通)
東市来支所 地域振興課 健康保険係 電話 274-2111(直通)
日吉支所 地域振興課 健康保険係 電話 292-2111(直通)
吹上支所 地域振興課 健康保険係 電話 296-2111(直通)

わすか**4分**のがん予防



胃がん検診の おすすめ

胃がん検診(集団検診)は、
問診票とバリウムによる**胃X線検査**です。

胃がん検診を楽々受けるコツ

検診の前日

寝る3時間前までに夕食を済ませます。
飲酒は控えめに

検診の当日

食事・喫煙は、**禁止**です。

(検査開始1時間前まではコップ一杯の水は飲んで構いません)

起床後(朝)、服用する薬がある方は検診1時間前までに服用してください。

【糖尿病の薬(インシュリンを含む)は検診後服用(使用)してください】

ジャージ、トレーナー等のボタン・金属・プリントがついていない衣類でお越しください。



検診受診後

直後に下剤(錠剤)を飲みます。

バリウムの排出を促すピンクの下剤を持って帰ります。

(下剤はお通じの状態に合わせて錠数を決めます)

食事と水分をしっかりとることがバリウムを早めに排出する秘訣です。

バリウムは、なぜおいしくないの?

おいしいと、胃が活発に動いてしまい、きれいな画像が撮れなくなるからです。

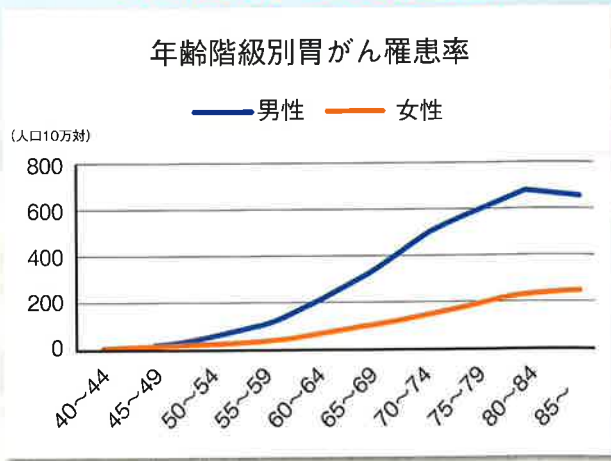


大腸がんの次に多い胃がん

	部位	がんと診断された人
1位	大腸	158,127人
2位	胃	134,650人
3位	肺	125,454人

2016年部位別がん罹患数(男女計)

50歳から要注意



全国がん罹患モニタリング集計2016年

『要精検』の結果が届いたら、

紹介状をご持参の上、医療機関で精密検査を受診してください。

精密検査は、「胃内視鏡検査(胃カメラ)」です。

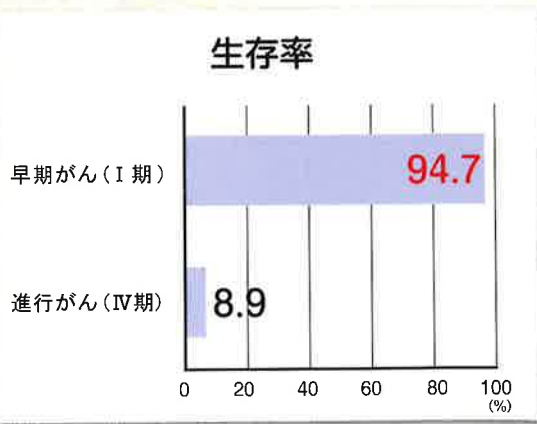
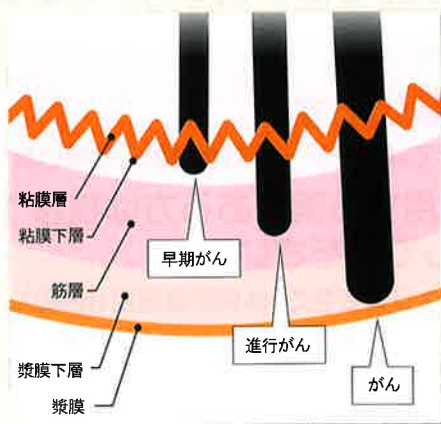
必要に応じて胃の粘膜の細胞をとり検査をします。

精密検査が必要となった方の中から、胃がんだけでなく、胃炎や胃潰瘍なども見つかっています。

早期で見つかった胃がんは、9割以上が治っています。

※検診は、各市町村と各医療機関が連携して行っています。

精密検査の結果は、関係機関で共有され、各市町村へ報告されます。



全国がん罹患モニタリング集計2016年

『精検不要』の結果が届いたら、

今回の検診では、精密検査が必要な所見は認められませんでした。

これからも、定期的に胃がん検診を受診してください。

検診で見つけにくい胃がんもあります。

気になる症状のある方は、医療機関にご相談ください。



(注) この検診を受診したからと言って全てのがんを発見できるとは限りません。がん検診によって発見可能ながんは異なります。

検診については各市町村へお問い合わせください

検診
機関

見つめています
あなたの健康

県民総合保健センター

〒890-8511 鹿児島市下伊敷三丁目1番7号

TEL 099-220-2971 (直通)

FAX 099-220-2883

腹部超音波検診

腹部エコー

- ▶ がんや治療を要する病気の**早期発見**を目的にしています。
- ▶ 5つの臓器(**肝臓・胆のう・膵臓・腎臓・脾臓**)を検査しています。

腹部超音波検診は
安心して受けられる
検診です

1

上半身裸になって
いただきます

女性の方は
バスタオルを
かけて検査します
(バスタオルは
ご持参ください)



2

検査の際には画像を
見やすくするために
照明を暗めにします

3

検査はゼリーをぬり
医療器具を直接肌に当てて
行います



4

検査中に
体の向きを変えたり
息止めをしていただきます

検診については **各市町村へ** お問い合わせください

検診
機関

見つめています
あなたの健康

県民総合保健センター

〒890-8511 鹿児島市下伊敷三丁目1番7号

TEL 099-220-2971 (直通)
FAX 099-220-2883

見つかる病気



かんぞう 肝臓

- ・肝臓がん
- ・慢性肝炎
- ・肝のう胞
- ・脂肪肝など

たん 胆のう
たんかん 胆管

- ・胆のうがん
- ・胆管がん
- ・胆のう結石
- ・胆のうポリープなど

すいぞう 膵臓

- ・膵臓がん
- ・慢性膵炎
- ・膵のう胞など

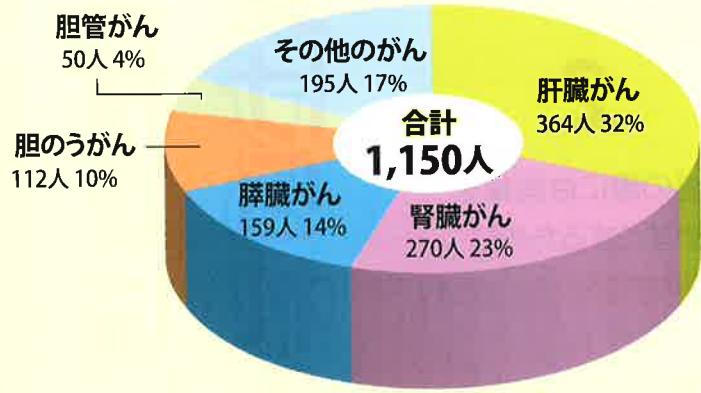
ひぞう 脾臓

- ・貧血
- ・白血病など

じんぞう 腎臓

- ・腎臓がん
- ・腎結石
- ・水腎症
- ・腎のう胞など

腹部超音波検診で発見されたがんの内訳



(1984~2017年実施分)

精密検査が必要
と判定されたら必ず、**医療機関** (病院・医院など) で **精密検査** を受けてください



●●●●● よりよい検診のためにご協力をお願いします。 ●●●●●

検査当日 ▶ 受診前は**飲食禁止**です
ただし水は飲んでも構いません

服装は ▶ 上半身裸になりますので**脱ぎ着しやすい服装**を！
ズボンやスカートはできればゴム入りのものを！

用意するもの ▶ **女性の方はバスタオル**をご持参ください

検査結果 ▶ **4週間程度**でお知らせしています

回覧

特定健診（集団健診）等の日程変更について 伊集院地域・日吉地域

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、特定健診（集団健診）等の日程が伊集院地域と日吉地域は変更になりました。

変更した検診は、特定健診（集団）・肝炎ウイルス検診・前立腺がん検診・ABC検査・歯周疾患検診で、胃がん検診・大腸がん検診・腹部超音波検診は変更ありません。

変更前

検診名	伊集院	東市来	日吉	吹上
特定健診（集団）	6月10日(水) 6月19日(金)	9月4日(金)	8月7日(金)	8月18日(火)
肝炎ウイルス検診	6月11日(木) 6月20日(土)	9月5日(土)	8月8日(土)	8月19日(水)
前立腺がん検診	6月12日(金) 6月21日(日)	<u>9月6日(日)</u>	<u>8月9日(日)</u>	8月20日(木)
ABC検査 (ヒト菌・胃がんリスク検査)	6月13日(土) 6月24日(水)	9月7日(月)	8月10日(月)	8月21日(金)
歯周疾患検診	<u>6月14日(日)</u> 6月25日(木)	9月8日(火)		8月22日(土)
(____の日のみ開催)	6月15日(月) 6月26日(金)	9月10日(木)		<u>8月23日(日)</u>
胃がん検診	6月16日(火) 6月27日(土)	9月11日(金)		8月25日(火)
大腸がん検診	<u>6月18日(木)</u> 6月28日(日)			8月26日(水)
腹部超音波検診				8月27日(木)

⇓ 変更後

変更した検診名	伊集院	東市来	日吉	吹上
特定健診（集団）	10月5日(月) 10月21日(水)		9月17日(木)	
肝炎ウイルス検診	10月6日(火) <u>10月22日(木)</u>		9月18日(金)	
前立腺がん検診	10月7日(水) 10月23日(金)		9月19日(土)	
ABC検査 (ヒト菌・胃がんリスク検査)	10月8日(木) 10月24日(土)	変更なし	<u>9月20日(日)</u>	変更なし
歯周疾患検診	10月17日(土) <u>10月25日(日)</u>			
(____の日のみ開催)	10月18日(日) 10月26日(月)			
	10月20日(火)			

お問合せ先	日置市 市民福祉部	健康保険課	国民健康保険係	TEL 248-9421 (直通)
	東市来支所	地域振興課	健康保険係	TEL 274-2113 (直通)
	日吉支所	地域振興課	健康保険係	TEL 292-2113 (直通)
	吹上支所	地域振興課	健康保険係	TEL 296-2113 (直通)

春の入会キャンペーン!

さあ!
いっしょに
およう!

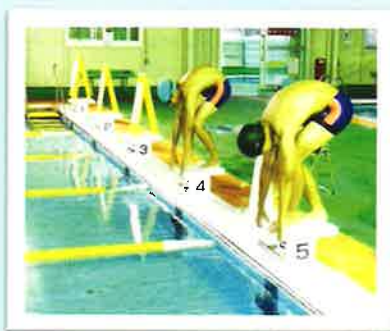


幼児コース

対象：4才～未就学児

火～土 / 15:30～16:20

水遊びを取り入れお友達やコーチと楽しく練習し泳ぎの基礎を身につけます。「ルールを守る」「お友達と仲良くする」「話を聞く」など協調性を育むこともできます。



学童コース

対象：小学1年～中学3年

【A】火～土 / 16:40～17:40

【B】火～金 / 17:50～18:50

【C】土 / 13:30～14:30

泳力に合わせた27段階進級システムで、無理なく着実にステップアップ! 高度な技術と深い知識を持つコーチが丁寧に指導します。心身のバランスも向上します。

6/30までに入会手続きをされた方

入会金 0円 + オリジナル スイムキャップ プレゼント!!



挑戦からはじまる!
成長への第1歩!
さあ! 踏みだそう!!



料金

月会費【税込】	週1回	週2回	週3回	フリー
	4,000円	5,000円	6,000円	4,500円

※フリー（フリーコース）曜日、時間帯を固定せずに月4回（年間48回）レッスンができるコースです。
※入会時に別途、スクール指定水着（男子：3,500円/女子：5,500円）を購入していただきます。予めご了承ください。



兄弟での入会には割引制度があります! 詳しくは下記番号へお問い合わせください。



N.S.P. スイミングスクール 日置市B & G東市来海洋センター
TEL 099-274-2401 日置市東市来町湯田3465-1

<http://nsp-hioki.jp>



【指定管理者】 (株) 日本水泳振興会

【後援】 日置市教育委員会

日置市B & G東市来海洋センター

検索

@329egtbtv

国際交流員アンちゃんの 韓国語教室

韓国語講座の追加募集を行います。

韓国出身の国際交流員のアンが韓国語を教えます！

- 場所…………… 東市来中央公民館
- 時間…………… 19：30～21：00
- 回数…………… 8回
- 募集人数……… 20人まで
- 受講料…………… 無料（初級のテキスト代は個人負担）
- 受付期限……… 6月1日（月）まで
- お申込み …… 訪問または電話

（東市来中央公民館）099-274-7701

※新型コロナウイルスの影響により、講座の開催が中止になった場合はご自宅の方へ郵便で勉強資料をお送りいたします。

講座名	講座日	内容
初級	6/18, 7/30, 8/27, 9/24, 10/22, 11/26, 12/24, 1/21	韓国の文字「ハングル」と 韓国語の簡単な日常会話
中級	6/16, 7/28, 8/25, 9/15, 10/20, 11/24, 12/22, 1/26	韓国語の簡単な日常会話と 文法
上級	6/9, 7/14, 8/18, 9/8, 10/13, 11/10, 12/8, 1/12	韓国語での日常会話と文法

※お申込み：099-274-7701（東市来中央公民館）

※お問い合わせ：099-274-2112（国際交流員 安）

特別定額給付金に関する大切なお知らせです

1 「特別定額給付金」

「新型コロナウイルス感染症」の流行拡大を防ぐため、「生活の維持に必要な場合を除き、外出を自粛し、人と人との接触を最大限削減する必要がある。医療現場をはじめとして全国各地のあらゆる現場で取り組んでおられる方々への敬意と感謝の気持ちを持ち、人々が連帯して、一致団結し、見えざる敵との闘いという国難を克服しなければならぬ」と示され、このため、感染拡大防止に留意しつつ、簡素な仕組みで迅速かつ的確に家計への支援を行うものです。

2 給付対象及び受給権者

令和2年4月27日（以下基準日。）において、日置市の住民基本台帳に記録されている方が給付対象で、その方が属する世帯の世帯主に支給されます。

3 給付額

世帯構成員1人につき10万円

4 申請手続

5月中旬に、住所や氏名があらかじめ印字された申請書を各世帯に送付します。「申請書記入例」を参考に必要事項を記入押印し、添付書類を添えて、同封する返信用封筒（茶封筒）を利用し返送してください。感染症拡大を防止するために返信用封筒での返送にご協力ください。

また、振込先口座を「水道料引落口座」「住民税等の引落口座」「児童手当受給口座」を指定していただくと、添付書類の通帳などの写しを省略できます。

※マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータル上の申請画面からオンライン申請できます。

5 申請書受付期間

(1) 郵送の場合：令和2年5月19日（火）から8月18日（火）まで

郵送の場合は、令和2年8月18日（火）の消印まで有効となります。

(2) オンライン申請の場合：令和2年5月2日（土）から8月1日（土）まで

※(1)(2)いずれも受付期間を過ぎると、申請を受け付けられませんのでご注意ください。

6 給付金の支給時期

申請書受理後、おおむね2週間を目途に指定の口座に振り込みます。

7 給付金を装った詐欺にご注意ください！

「個人情報」「通帳、キャッシュカード」「暗証番号」の詐取にご注意ください。市や総務省などが現金自動預払機（ATM）の操作をお願いすることや特別定額付金の給付のために、手数料の振込みを求めることは絶対にありません。

また、電話やメール、郵便で世帯構成や銀行口座の番号などをお問い合わせすることはありません。（不審な電話や郵便があった場合は市役所か警察署までご連絡ください。）

お問合せ先
日置市総務企画部企画課
特別定額給付金申請窓口
電話 099-248-9471