

健康自生地ウォーキングツアー

参加者募集!

食欲の秋でついつい食べ過ぎてしまった…という方、冬も近づいてきて寒さを吹き飛ばしたい!という方、みんなでいっしょに健康自生地を巡りながら、ウォーキングを楽しみませんか?

健康自生地スタンプラリーのポイントもたくさん貯めるチャンスです!
(「健康自生地」は、商標登録第5486837号です。)

雨天決行

文化・芸術に親しむコース

11/21
以

【時間】 午前8時50分～11時30分
【集合場所】 特別養護老人ホーム高浜安立荘駐車場
(芳川町一丁目2-73)

【距離】 約3km

【コース】

- ① 高平公園 (神明社) [散策]
- ② No.42 正林寺 & No.22 BREEZE [お話&演奏会]
- ③ No.3 高浜茶屋 吉貴 [お買い物]
- ④ No.7 ケアハウス高浜安立 喫茶「やすらぎ」 [喫茶&施設見学 ※喫茶代別途]



体を動かす運動コース

11/28
以

【時間】 午前11時40分～午後3時45分
【集合場所】 中部公園時計台前
(神明町一丁目12-1)

【距離】 約3.5km

【コース】

- ① No.56 サロンぽっぽぽ [昼食] ※昼食代別途
- ② No.40 吉浜人形 [館内見学]
- ③ No.87 コミュニケアガーデン高浜 [健康体操]
- ④ No.78 スギ薬局高浜店 [健康チェック]



申込み

【募集人数】 各コース10人程度 (先着順)

【参加費】 無料 ※飲食代など実費徴収あり

【申込期間】 10月16日(月)～11月10日(金)

【申込方法】 電話にて、希望のコース、氏名、住所、電話番号、年齢を伝えてください。

【受付時間】 午前8時30分～午後5時15分 (土・日曜日、祝日を除く)

※当日は、歩きやすい服装・靴で参加してください。水分補給用の飲料は、各自で用意してください。



申込み・問合せ先 いきいき広場内生涯現役まちづくりグループ ☎52-9873

～最後に「がん検診」を受診したのは何年前ですか?～

がんは2人に1人がかかり、3人に1人が亡くなっている、日本人の死因の第1位です。がんの予防にはがん検診が有効といわれています。

高浜市のがん検診受診率は、県内で肺がん1位、大腸がん4位と高い水準にあり、がん検診への意識は県内でも高いといえるでしょう。しかし、厚生労働省では「がん検診の受診率を50%以上」とすることを目標としています。高浜市の受診率は、肺がん70%、大腸がん51%を除いて、胃がん24%、子宮がん31%、乳がん31%で、まだまだ十分とはいえません。

健康たかはま21



Q.がん検診の適切な受診間隔は?

種別 (年齢)	がん検診の受診間隔
胃がん (50歳以上)	___年に1回
大腸がん (40歳以上)	___年に1回
肺がん (40歳以上)	___年に1回
子宮がん (20歳以上)	___年に1回
乳がん (40歳以上)	___年に1回

答えは下記参照

がん検診を受けていない方は、この機会に受診をおすすめします。今年こそ受けようがん検診!

胃がん【胃がん】 子宮がん【子宮がん】 肺がん【肺がん】 大腸がん【大腸がん】 胃がん【胃がん】 乳がん【乳がん】

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871