



舌や口唇、歯肉など口の中にできるがんを総じて口腔がんといいます。日本では年間約7千人がかかり約3千人の方が口腔がんによって死亡しており、発生率も死亡率も増加傾向にあります。口腔がんは、40歳を過ぎる頃から発症することが多く加齢とともに増加し、男性は女性の3倍多いです。口腔がんのリスクは、喫煙と飲酒で両方とも習慣がある方は注意が必要です。

【口腔がん早期発見チェック】

- ① なかなか治らない腫れやしこりはないか
 - ② 歯肉や頬などの粘膜が赤くなったり白くなったりしているところはないか
 - ③ 治りにくい口内炎はないか
 - ④ 合わない入れ歯を無理して使っていて違和感はないか
 - ⑤ 食べ物飲み込みにくくないか
 - ⑥ むし歯を放置したままにしないか
- 1つでもチェックがつけば歯科を受診しましょう。早期の口腔がんは、ほぼ後遺症が残ることなく治りますが進行した口腔がんは食事や会話に障害が残ることがあります。口腔がんは早期発見・早期治療が大切です。例えば症状はなくても年1回は歯科健診を心がけましょう。

プールで
運動
始めよう!!

お問い合わせ先
曾於市民プール ☎ 0986-76-4340

曾於市民プールだより

今回のテーマは

「水中歩行を始めませんか!!」



皆様、スポーツの秋がやってまいりました。運動を何か始めてみたいという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今回は、水中歩行のお勧めです。

運動を始めようと思つて、道路をウォーキングされる方も多いのですが、「頑張りすぎて膝や腰が痛くなつて結局続かなかつた」というお声を時々耳にします。そんな方には、水中歩行がお勧めです。水中では、腰まで水に浸かると、脚にかかる体重は、陸上の約半分になります。それにより、膝に負担が少なくウォーキングができます。

また、水の抵抗がかかりますので、カロリーの消費もアップします。水中では、水圧がかかるので陸上よりもウエストが約2センチほど引き締まります。このことは、水のコルセットを腰に巻いて運動しているようなものです。腰の痛い方は、腰を支えて運動ができるのです。着地の衝撃も少ないので、足を痛めることもありません。

水温は、体温よりも低いので、身体は体温を上げようとして、水中で運動するだけで、カロリーを消費します。元氣のある方は、スピードを速くして運動すると沢山のカロリーを消費できますし、体力に自信のない方でも少しずつレベルアップをしていきます。お気に入りの水着を探して、この秋は水中歩行にチャレンジしてみてください。

健診カレンダー

10月

お問い合わせ先

保健課 健康推進係
☎ 0986-76-8806

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	個別健診・ミニドック	→				
子宮・乳・骨検診 (末吉)	→					
		母子手帳交付	1歳6カ月児健診		6カ月児相談	
8	9	10	11	12	13	14
	個別健診・ミニドック	→				
	母子手帳交付	2歳児健診			1歳児相談	
15	16	17	18	19	20	21
	個別健診・ミニドック	→				
	母子手帳交付		離乳食教室			
22	23	24	25	26	27	28
	個別健診・ミニドック	→				
	母子手帳交付	3歳児健診				
29	30	31				
	個別健診・ミニドック	→				

★個別健診・ミニドック

指定された医療機関にて個別に受ける健診です。

【個別健診の種類】

- ・特定健診
- ・子宮がん検診
- ・胃がん検診
- ・乳がん検診
- ・大腸がん検診

【ミニドック】

- ・特定健診、肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、腹部超音波検診(エコー)、前立腺がん検診(男性のみ)のセット検診です。

※受診票がない方は保健課までご連絡ください。

※12月28日まで受診できます。

『心が元気になる相談室』のご案内

◎健康のこと、ご家族のことなど・・・お気軽にご相談ください！

開催日：10月30日(月) 午後1時30分～ 場所：末吉中央公民館

カウンセラー：勝吉恵美子先生(臨床心理士)

連絡先 (予約窓口)	担当課・係	電話番号
	本庁・介護福祉課 福祉係	0986-76-8807
	大隅支所・保健福祉課	099-482-5925
	財部支所・福祉課(福祉事務所)	0986-72-0936

8月の子牛せり市結果

曾於中央家畜市場(8/23~8/25)

※価格は税込です。

地区名	性別	頭数(頭)	最高額(円)	kg単価(円)	平均価格(円)
曾於市	メス	270	1,623,240	2,580	708,280
	去勢	322	1,198,800	2,693	833,425
	計	592	1,623,240	2,644	776,348
曾於地区	メス	551	1,623,240	2,579	714,443
	去勢	683	1,215,000	2,676	834,919
	計	1,234	1,623,240	2,639	781,124

10月の子牛せり市は10/25~10/27の予定です。