

## 受けましょう! がん検診

日本人のおよそ2人に1人が「がん」にかかり、3人に1人はがんで亡くなっています。がんは、早期に発見して治療することが大切です。症状が出にくい初期のがんを見つけるには検診しかありません。



### どんながんになる人が多いの？

	男	女
1位	胃	乳房
2位	肺	大腸
3位	前立腺	胃
4位	大腸	肺
5位	肝臓	子宮

出典：2017がん統計予測(国立がんセンター)

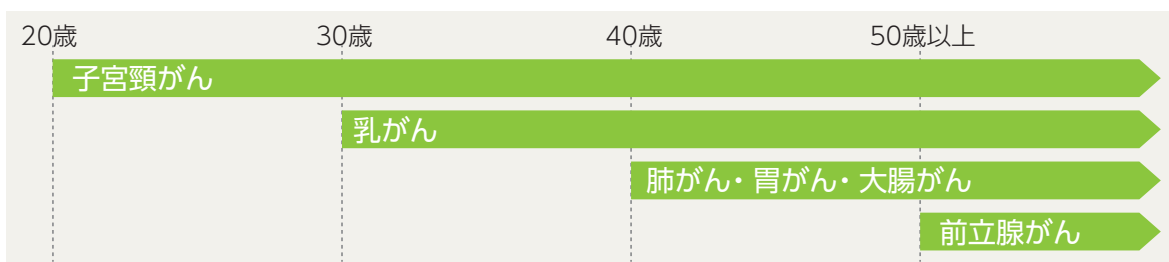
天草市では・・・

- 毎年70人前後、市の健診を受けて「がん」が発見されています。
- 50代以下の受診率が低い傾向にあります。

### がん検診は継続が大事!

早期のがんの場合、症状はほとんど出ません。がんの進行はまちまちで、数年に一度の検診では進行して見つかることもあります。定期的ながん検診を受けることで、早期発見につながります。

### 天草市で受けられるがん検診



やってみよう!  
今日から始める  
認知症予防

デュアルタスクとは、2つの事を同時に行う「ながら動作」のことです。「洗濯物をたたみながらテレビを見る」というのもその1つ。どちらも同時に行えることが重要です。体を動かしながら頭も使うことで、脳に刺激を与えます。

協力：(一社)熊本県作業療法士会天草ブロック

### 脳トレ4 デュアルタスク運動(全身編)



- ①左手で右の膝をポン
- ②右手で左の膝をポン
- ③右手と右足を上げる
- ④左手と左足を上げる

この動作を10回ほど繰り返す

※立っても椅子に座っても行えます