

ほっこり通信 第2号



日置市の地域の支え合い（お宝）の取材に行ってきました。



土橋地区：高齢者見守り活動

9月19日に、土橋地区で土橋小・中学生5人と民生委員4人が、敬老のお祝いをお渡ししながら、見守り活動を行いました。

高齢者の方たちは、「子ども達が来てくれると嬉しい」「家の前を通るからいつも話してるよ」と嬉しそうに話していました。

参加した中学生は、「これからも元気でいてください」と笑顔で声をかけていました。

今回参加した小・中学生は「自分から参加したい」と手を挙げたそうです。子どもたちから「ボランティア活動をしたい!」という声をもっと増えたらいいなと思いました。

◆ 高齢者の元気の秘訣を伺いました!

- ・歩くこと
- ・グランドゴルフの仲間との交流
- ・畑で野菜を作ること



伊集院北地区：高齢者等買い物支援

平成31年2月より毎週水曜日、セブンイレブンの移動販売車が伊集院北地区を回り、令和2年4月から土橋地区も加わり、自治公民館や広場等を回っています。

近所にお店もなく、車の運転ができず、買い物に困っている高齢者の為に、伊集院北・土橋地区公民館が依頼し、来て頂けるようになりました。

販売車が来ると、そこに地域のコミュニティができ、「今日は、買い物に来てないけど...どうしたのかな?」とお互いの見守り合いにも繋がっているようです。

また、自治会によっては、防災無線の放送を使い、移動販売の日時をお伝えしています。つつじヶ丘公民館では、筋ちゃん広場が終了する時間に合わせて移動販売車が回ってきて、皆さんで買い物を楽しんでいます。

◆ 利用者さんの声

- ・一人暮らしだから便利
- ・ここで会って話すのも楽しみ



宮坂自治会筋ちゃん広場 《吹上》

時間：毎週木曜日 9:30~11:00
場所：宮坂自治公民館



筋ちゃん広場を始めて今年で4年目。
参加者の中には、元気な90歳代の方が5名
いらっしゃいます。
また、広場のメンバーが、高齢者の送迎を
したり、帰りにお店に寄り、買い物支援をし
ています。
第3木曜日は、自治会のコミュニケーション
の場になればと、広場の後に「カフェ宮坂」
を開催し、皆さんで、おしゃべりを楽しんで
います。

みなさんの支え合い（お宝）を
教えてください！



生活支援コーディネーター

- ❖ 田中 真美（日置市地域包括支援センター）
担当地域：日置市全域
- ❖ 小園 美奈子（日置市社会福祉協議会）
担当地域：日置市全域・日吉
- ❖ 有村 昭子（日置市社会福祉協議会）
担当地域：東市来
- ❖ 児玉 典子（日置市社会福祉協議会）
担当地域：伊集院
- ❖ 國生 さゆり（日置市社会福祉協議会）
担当地域：吹上



元気度アップグループ

ミモザの会 《日吉》
会員：17名



高齢者の見守り活動、話し相手など行って
いましたが、新型コロナウイルスの影響で現
在は、諏訪自治会の町道沿いの2ヶ所の花壇
の手入れを主に行っています。
花壇のひとつは、活動者の田んぼを花壇に
つくり変えたそうです。
「ミモザの会は、団結力があり、ボラン
ティア精神に溢れている事が自慢」と話して
いました。

おらせ

地域の支え合いを一緒に考える会

日常の暮らしの中にある自然な支え合いを
「お宝」と呼んでいます。
その「お宝」を探して、これからの暮らしに
ついて一緒に考えてみませんか？

◆2回目◆

日時：令和2年12月3日（木）

13:30~15:30

場所：日置市中央公民館 中ホール

- ★この会に興味・関心のある方は、2回目からでも
是非、お気軽にご参加ください！
- ★参加の際は、下記へお申し込みください

<連絡先>

日置市地域包括支援センター（担当：田中）
TEL 099-248-9423
日置市社会福祉協議会 本所（担当：小園）
TEL 099-246-8561

大腸がん検診のご案内

ご自宅から郵送で受診できる検診です。

令和2年度 集団検診等で、大腸がん検診を受けられなかった方に対して、日置市では2月に大腸がん検診(便潜血検査)を実施致します。

※40歳以上の方が対象です。

とても受診しやすくなっていますので、是非、お申込み頂きますよう宜しくお願い致します。

とっても便利!!

会場まで遠くて不便...

集団検診を受け忘れた...

便秘がちで検診日に合わせて便をとるのが難しい...

という方に
オススメ

郵送検診の流れ

1



お申込み

2



ご自宅へ
検診セットが
届きます

3



同封の
返信用封筒で
採便容器を返送

4



検診結果が
届きます

約1ヶ月後にご自宅へ結果をお届けします。

12月25日(金)までにお申込み下さい。

お申込み方法

お電話または市役所
(本庁・支所)窓口にてお申込み

日置市役所 健康づくり係
099-248-9421まで
お電話下さい。



受診料金

無料

- 後期高齢者医療の方(無料)
- 市民税非課税世帯の方(減免)
- 国保加入者で課税世帯の方(国保より助成)

※検診料金1,798円は日置市が全て負担します。
※減免申請書が必要な方には検診セットに同封致します。

500円

- 社会保険加入者で課税世帯の方
- 検診セットと一緒に
払込用紙を同封します。
- コンビニ、郵便局でお支払い
いただけます。(手数料不要)

※検診料金1,798円のうち、1,298円は
日置市が補助をします。

お申込み・
お問い合わせ先

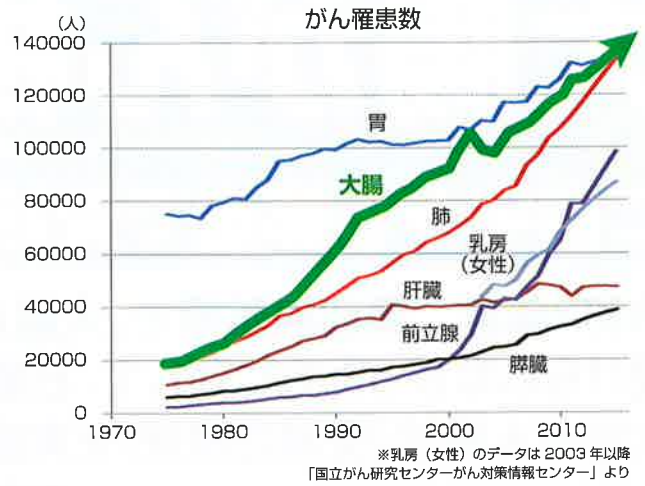
日置市役所 健康保険課
健康づくり係

☎099-248-9421

大腸がんが急増中!

日本では大腸がんが大変な勢いで増えています。これは社会全体の高齢化や、食生活の欧米化(脂肪が多く、食物繊維が少ない食事)が原因と言われています。大腸がんは2020年に胃がんを抜き男女あわせた日本人のがん罹患患者数の1位になると予想されています。

1年に一回は、大腸がん検診を受けましょう。



便潜血検査とは

大腸がんが大きくなり、大腸がんの表面がくずれると出血し、便に血が混じるようになります。この現象を利用し便中の血液を手がかりに、早期発見に結びつけようとする検査です。ごく微量の目に見えない血液でも検出できますが、検査結果が陽性(血液が一定量以上混じっている)になってもすべてが大腸がんというわけではありません。この検査は大腸の精密検査を受けた方がよい人を選び出すための検査です。

検診セット

- 提出用袋
- 採取方法の説明
- 採取シート(2日分)
- 採便容器(2日分)



専用キットで清潔に採取できます

大腸がんのセルフチェック

当てはまることはありませんか?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 40才以上である | <input type="checkbox"/> 便秘や下痢などお腹のトラブルがよくある |
| <input type="checkbox"/> お酒をよく飲む | <input type="checkbox"/> この2年間、大腸がん検診を受けていない |
| <input type="checkbox"/> 野菜、果物をあまり食べない | <input type="checkbox"/> 家族や親戚に大腸がんを患った人がいる |
| <input type="checkbox"/> 肉類をよく食べる | |

上記の項目は、大腸がん危険因子(ハイリスク)です。
思いあたることはありませんか?

大腸がんは
早期発見・早期治療で

ほぼ**100%**治ります。



大腸ポリープ



大腸早期がん



大腸進行がん