



カラダもアタマも生涯かっぱつ!を目指そう ～認知症予防事業のご案内～

「2025年、65歳以上の認知症高齢者は700万人を超える」、このような推計が2015年1月に厚生労働省より発表されました。全国と牛久市の高齢化率(65歳以上の割合)の現状と、2025年の推計は右表のとおりです。

高齢化の進行にともない、ご自身そしてご家族など、誰もが認知症になりうる可能性があります。

今回は、市の認知症予防事業をご紹介します。

全国と牛久市の高齢化率の現状と推計

	現状値 (2016年12月1日)	推計値 (2025年)
全国	27.1%(概算値)	30.3%
牛久市	26.5%	29.4%

◆市の認知症予防事業

かっぱつ脳トレ音楽会

参加費
無料

3/6 午後1時30分～3時30分(開場:午後1時)
エスカードホール ※駐車場は有料

回想法を交えて慣れ親しんだ曲を歌ったり、楽器を奏でたりする、体験型の音楽会です。皆さんと楽しく脳を活性化してみませんか。

- ◆講師 磯上 朋子氏(音楽療法士)
- ◆対象 認知症予防に関心のある牛久市民
- ◆定員 先着200人※定員になり次第募集終了。
- ◆申込方法 2月17日(金)までに予約。健康づくり推進課窓口、電話での申し込み。当日の選曲の参考にさせていただきますので、「思い出の1曲」がある方は、お申し込み時にお伝えください。
- ◆申・問 健康づくり推進課(保健センター)
☎内線1741(平日午前8時30分～午後5時15分)

かっぱつ脳トレ教室

認知症予防講話と、運動、音楽などを取り入れた教室です。詳しくは、3月配布の牛久市健康づくり情報・年間予定表「すこやか」をご覧ください。

かっぱつ脳トレコーナー

保健センターロビーに開設中!脳トレ体操や料理レシピなどのプリント配布、脳トレDVDの鑑賞などができます。

成人健診(検診)Q&Aを牛久市ホームページに掲載しました

健診(検診)についてよくある質問について、ホームページに掲載しています。今回、市民からお問い合わせのあったがん検診についての質問の一部を紹介します。詳細はホームページをご覧ください。

(検索:トップページから「生活・手続き」→「妊婦・子ども・おとなの健康・予防接種・感染症」→「健診・検診」→「成人健診(検診)Q&A」)

◆がん検診Q&A

<p>Q1 がん検診は受けたほうがよいのでしょうか?</p>	<p>A 現在、日本人の2人に1人が一生の間にかんになると言われており、3人に1人ががんで亡くなっています。がんを予防する生活習慣とともに定期的にかん検診を受けることで、がんの早期発見が可能となります。早期発見できれば適切な治療を行うことで治癒、または良好な経過が期待できます。市では、国が推奨するがん検診の内容に基づいた年齢と検査項目で、がん検診を実施しています。ぜひご利用ください。</p>
<p>Q2 がん検診では年齢によって受診項目が異なるのはなぜですか?</p>	<p>A 国は、がんに罹患しやすい年齢と、科学的に検証されている検査方法を考慮して、がん検診の対象者や検査方法を推奨しています。牛久市は国の推奨している検査方法に基づき実施しています。市独自に実施している項目、例えば、乳がんエコー(超音波)検査については、検査方法、読影の技術、検査機器の仕様が確立されておらず、有効性が検証されていません。そのため、マンモグラフィ検査対象者においては、補助的な検査として一部の年齢の方のみ助成をしています。</p>