# 早期発見が命を守ります
# 大腸がん

大腸がんの多くは、大腸の粘膜にできたポリープ（腺腫）が、時間をかけて大きくなり、がんへと進行していきます。また、ポリープの状態を経ずに、粘膜から直接がんが発生することもあります。



問い合わせ先 保健推進課 28・6054

## 1 主な原因

主な原因は次のとおりです。

- ○加齢
- ○食生活
- ○飲酒・喫煙
- ○肥満・運動不足
- ○家族歴



## 2 特徴

主な特徴は次のとおりです。

- ○早期の大腸がんは、**ほとんど症状がありません**
- ○50代から罹患率（りかんりつ）が上昇する傾向があります
- ○血縁者に大腸がんを患った方がいる場合、リスクが高まることがあります



## 3 主な症状

進行すると次のような症状が現れることがあります。

- ○血便
- ○便の表面に血が付く
- ○便秘や下痢が続く
- ○腹痛
- ○腸閉塞（へいそく）（腸が詰まる状態）



## 4 予防方法

食生活では、赤肉や加工肉の過剰摂取、食物繊維の不足に注意しましょう。

また、運動を取り入れる、飲酒・喫煙を控えめにするなど、生活習慣を整えることが大切です。

40歳を過ぎたら定期的に検診を受けましょう。



---

働き世代の料理教室
## 簡単料理や正しい食習慣について

**12/18（金）18:00～20:00**
**保健センター**
要申込

忙しい毎日でも無理なく続く、簡単で美味しい料理のコツを学んでみませんか。



定 25人
円 500円
募 12/11（金）まで
電話または2次元コードから申し込み
※応募者多数の場合は抽選

申し込みはこちら▼

持 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具
問 保健推進課 28-6054

---

郷土・伝統料理教室
## 四国中央市の郷土料理を作ってみよう

**12/12（土）10:00～13:00（受付9:30～）**
**保健センター**
要申込

世代を越えて語り継がれる、素朴で温かい郷土の味を一緒に作ってみませんか。



定 25人
円 500円
募 12/4（金）まで
電話または2次元コードから申し込み
※応募者多数の場合は抽選

申し込みはこちら▼

持 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具
問 保健推進課 28-6054

---

令和8年度接種期限迫る！
## 高齢者帯状疱疹定期予防接種

要申込

接種するワクチンによっては、令和9年1月31日までに1回目の接種が必要です。

期 令和9年 3/31（水）まで
問 医療対策課 28-6209

詳しくはこちら▶

---

相談と測定で健康チェック
## からだとこころの健康相談

¥0 FREE 要申込

**11/10（火）9:00～11:00**
**保健センター**

血圧、体脂肪、血管年齢などを測定できます。
問 保健推進課 28-6054

詳しくはこちら▶

認知症・もの忘れの相談は

# オレンジの窓口

長寿支援課 地域包括支援センター 28-6147

**認知症の方や家族の語り合いの場**

## 本人ミーティング

¥0 FREE　要申込

**11/20（金）10:00～11:30**

**市役所 2 階 202 会議室**

「希望ある認知症観で本人起点のまちづくり」が合言葉。やってみたいことにチャレンジ。

募 11/18（水）まで

詳しくはこちら▼

**気になった時が相談するタイミング**

## もの忘れ相談

¥0 FREE　要申込

**11/25（水）13:30～14:30**

**市役所 2 階 202 会議室**

１人で抱え込まずに、まずは専門医に相談してみませんか。

講 田所利彦（としひこ） 医師（豊岡台病院）

定 2 人（1 人 30 分程度）

募 11/18（水）まで　※応募者多数の場合は責任抽選

詳しくはこちら▼




認知症の本人や家族、地域の方、お気軽にご参加ください。

※当月 11 日から翌月 10 日までの予定を掲載しています

詳しくはこちら▼

| | | |
|---|---|---|
| **はくの森カフェ** | | 090-8698-0131（井川） |
| **11/22（日）** | 9:30～11:30 | 村松町 781-1 |
| **こころの癒し喫茶** | | 22-4967（鎌田） |
| **11/12（木）** | 14:00～16:00 | 中曽根町 391-2 |
| **やまじ風喫茶** | | 090-7577-7253（猪川） |
| **11/12（木）** | 13:30～15:30 | 土居町入野 117-1 |
| **あいあい北野** | | 74-4527（近藤） |
| **11/12（木）** | 10:00～12:00 | 土居町北野 1834-2 |
| **12/10（木）** | 〃 | 〃 |

# 介護予防教室



運動不足や、人と交流する機会が減ると、筋力や体力、認知機能が低下しやすくなります。介護予防教室で脳や体を動かしませんか。

### いつまでも動ける体を！健康運動教室

¥0 FREE

| | | |
|---|---|---|
| **11/17（火）** | 10:00～11:30 | 中曽根公民館 |
| **11/24（火）** | 〃 | 〃 |
| **12/ 1（火）** | 〃 | 〃 |

問 西岡病院リハビリテーション課 24-5511

### 初心者でも簡単！いきいきイスヨガ教室

¥0 FREE

| | | |
|---|---|---|
| **11/11（水）** | 10:30～11:30 | 上分公民館 |
| **11/16（月）** | 〃 | 妻鳥公民館 |
| **11/18（水）** | 〃 | 川之江体育館 |
| **11/30（月）** | 〃 | 川之江ふれあい交流センター |
| **12/ 2（水）** | 〃 | 川之江体育館 |
| **12/ 7（月）** | 〃 | 川之江文化センター |
| **12/ 9（水）** | 〃 | 金田公民館 |

問 エリエールスポーツクラブ 24-3688

### みんなで歌おう！健康うたごえ広場

¥0 FREE

| | | |
|---|---|---|
| **11/12（木）** | 10:00～11:30 | 寒川公民館 |
| **12/ 2（水）** | 〃 | 伊予三島運動公園体育館 |

問 NPO 法人カノン 090-6286-8490（寶利）

**12/1 世界エイズデー**
**12/1～12/7 愛媛県エイズ予防週間**

**無料で匿名！ 30 分で結果をお知らせ**

## 夜間 HIV 検査・エイズ相談

¥0 FREE　要申込

**12/2（水）17:30～19:00**

**四国中央保健所**



プライバシーを守る匿名・無料の検査です。ご自身やご家族のために受けてみませんか。

**検査項目** HIV、梅毒、B 型肝炎、C 型肝炎

※検査結果は採血から約 30 分後にお知らせ（C 型肝炎のみ 1 週間後以降）

**予約方法** 前日 16:00 までに電話で予約

**予約・問い合わせ先** 四国中央保健所 23-3360