

がん検診を受けましょう

世界有数のがん大国

がんを防ぐことは、現代の私たちにとって健康を守るために大切なことのひとつです。日本ではおよそ2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で命を落としており、世界有数の「がん大国」といえます。

生活習慣を改善

では「がん」にかからないようにするために、私たちはどのようなことをすればよいでしょうか。まずは禁煙や運動、食事に気を付けるなど生活習慣を改善することで、「がん」になりにくい生活を送ることが大切です。

しかし「がん」になりにくい生活を続けていても「がん」になる危険性をゼロにすることはできません。

初期段階での発見が重要

そこで重要なのが「がん検診」です。医学の進歩などにより「がん」は、現在約50%の人が治るといわれています。特に進行していない初期の段階で発見し、適切な治療を行うことで、高い確率で治



がん検診の日程

【別表1】

日程	検診名	対象年齢
10月13日(木)~15日(土)	子宮がん検診	20歳以上の女性
12月4日(日)	乳がん検診 乳房超音波検診	40歳以上の女性 30~39歳の女性
11月27日(日)~28日(月)	大腸がん検診	40歳以上
11月13日(日)	胃がん検診 肝・胆・腎超音波検診	35歳以上 40歳以上

検診無料クーポン券対象年齢

【別表2】

検診名	対象者の生年月日
子宮がん検診	平成2年4月2日~平成3年4月1日 昭和60年4月2日~昭和61年4月1日 昭和55年4月2日~昭和56年4月1日 昭和50年4月2日~昭和51年4月1日 昭和45年4月2日~昭和46年4月1日
乳がん検診 大腸がん検診	昭和45年4月2日~昭和46年4月1日 昭和40年4月2日~昭和41年4月1日 昭和35年4月2日~昭和36年4月1日 昭和30年4月2日~昭和31年4月1日 昭和25年4月2日~昭和26年4月1日

対象年齢は平成23年12月31日現在です

ことが分かっています。「がん検診」は、初期の段階で「がん」を発見するために非常に有効な手段となっています。
目標は受診率50%
国では、がん検診の受診率を50%に上げることを目標にしています。しかし町における各種がん検

診の受診率は20~30%。「がん」を早期に発見し命を落とさないよう、もっと多くの人にがん検診を受けていただくことが望まれます。
10月以降に実施される「がん検診」は別表1のとおりです。本年度まだ受けていない人、職場などで受ける機会のない人は、ぜひ「がん検診」を受けましょう。

がん検診を多くの人に受けていただくため、次の年齢別表2に該当する人に無料クーポンを配布しています。無料検診に該当する人はこの機会にぜひ受診しましょう。受診についてのお問い合わせは、保健センターまでご連絡ください。

「こころの健康」に関する相談窓口が保健センターにあります。「眠れない」「何となくこころが晴れない」など悩み事がありましたら保健センターにご相談ください。

傾聴ボランティア養成講座

「傾聴」の知識と技術を高める「傾聴ボランティア講座」を開催します。

傾聴は身近な家族などの悩みを聴き、相手の気持ちを受け止め安心を与えるほか、地域活動でも役立ちます。傾聴に関心のある人、普段の生活や自治会、ボランティア活動などの中で傾聴活動を実施してみたい人、受講をお待ちしています。

申込期限

10月11日(火)

申し込み問い合わせ先

保健センター

☎46-5571

一関保健所

☎26-1415

	開催日時・場所	内容
第1回	10月12日(水) 13:30~15:30 役場201会議室	講義「一関地域の自殺の現状と自殺対策の取り組みについて」 講演「心の病気の理解と対応について~うつ病を中心として~」 講師 さくらクリニック(奥州市) 阿部佐倉院長 グループワーク
第2回	10月下旬 13:30~15:30 保健センター	講義「傾聴のための基礎知識 ~いろいろな相談を受けたときには~」 グループワーク 普段の生活の中での体験談など
第3回	11月9日(水) 13:30~15:30 保健センター	講義「ボランティア活動って? ボランティア活動の心得」 話題提供「平泉町における活動の実践について」 グループワーク 「これからの活動について ~自分たちができること、安心して相談し支えあう地域づくり~」

子宮頸がん予防ワクチンの追加

子宮頸がん予防ワクチンについては「サーバリックス」のみが供給されてきました。今回新たなワクチンとして「ガーダシル」が追加となり9月15日から公費助成の対象となりました。「サーバリックス」と「ガーダシル」はいずれも子宮頸がんの予防効果があります。

接種スケジュールは「サーバリックス」が初回接

種、1カ月後、6カ月後に「ガーダシル」は初回接種、2カ月後、6カ月後に接種します。

接種に当たっては、医療機関に相談して接種してください。

予防接種についてのお問い合わせは保健センターまでご連絡ください。

問い合わせ先…保健センター ☎46-5571

「脱!!メタボ教室」参加者募集

メタボリックシンドロームを放置しておくと、将来に脳卒中や心筋梗塞、糖尿病を起しやすことから、メタボリックシンドロームの予防・改善が必要です。栄養や運動に対する正しい知識を身に付け実践につなげるために「脱!!メタボ教室」を開催します。皆さん、ぜひご参加ください。

期日	時間	内容	場所
10月6日(木)	9:30~12:00	運動実技	保健センター
11月11日(金)	"	"	
12月1日(木)	9:30~12:30	栄養指導・調理実習	
24年1月12日(木)	9:30~11:30	運動実技	
2月2日(木)	"	"	
3月1日(木)	"	"	

日程は変更になることがあります。

持ち物…運動靴、飲料水、汗ふきタオル、12月はエプロンと三角巾

申込期限…10月4日(火)



申し込み・問い合わせ先

保健センター ☎46-5571