

生活習慣改善教室

「げんき倶楽部」開催中！

生活習慣病で治療している方、予備軍の方は長万部町でも30歳代から増えてきます。生活習慣病は、その名の通り「生活習慣」が大きく影響します。

町では、運動習慣を身につけてもらうため、健康教室を実施しています。

毎週軽い運動を実施し、心地よい汗を流しませんか？

対象者 長万部町民で、健康づくりに関心があり軽運動を希望される方

場所 ふれあい健康センター

日時 平成25年3月27日までの毎週水曜日
午前10時～11時半

内容 (1)体測（身長・体重・体脂肪率測定）
(2)体力測定
(3)ストレッチ体操、筋力バランスアップ体操

参加料 無料

お申し込み先 町民健康課健康福祉グループ窓口 保健師まで
（随時、申し込み可能です）

高齢者インフルエンザ
予防接種事業のお知らせ

町では、65歳以上の方に「高齢者インフルエンザ予防接種事業」として、長万部町立病院で接種する方に1,000円の費用補助をしています。

対象者 ①接種日に満65歳以上の方
②60歳から64歳で心臓・腎臓・呼吸器の持病がある方

接種日 12月6日までの毎週月曜日と木曜日

受付時間 午後1時30分～1時45分

接種場所 長万部町立病院

※事前申込みが必要です。65歳以上の方は、町民健康課に接種日の8日前までに予約してください。

四種混合ワクチンのお知らせ

予防接種法の改正により、11月1日から、三種混合ワクチン（ジフテリア・百日咳・破傷風）に不活化ポリオワクチンを加えた四種混合ワクチンによる定期予防接種が始まります。

接種対象者は、四種混合ワクチン導入時点で、ポリオワクチン及び三種混合ワクチン未接種のお子さんです。

なお、町での予防接種開始は12月からとなります。

対象者 3か月から90か月未満の方
（標準的な初回接種は3か月から12か月）

接種日程について

▶12月4日（火）
▶1月8日（火）
▶3月5日（火）

13：00～13：30

場所 ふれあい健康センター

1歳6か月児・3歳児健診のお知らせ

健診日 11月20日（火）午後1時～1時30分

場所 ふれあい健康センター

対象者 1歳6か月児
（平成23年2月22日～平成23年5月20日生まれ）
3歳児
（平成21年8月1日～平成21年10月31日生まれ）

※対象者には、個別通知します。

すくすく教室・のびのび広場に集まれ！

子育て中は子どもの成長に喜びいっぱい反面、わからないこと不安なことたくさんありますよね。

そんな子育ての楽しさや心配事などをお母さん同士情報交換してみませんか？

のびのび広場と合同の実施です。妊婦さんも、先輩お母さんの話を聞いたり、赤ちゃんといれあう機会としてぜひ遊びにいらしてくださいね。

申し込みはいりませんので、当日直接会場へいらしてください。

日時 12月5日（水）午前10時～11時30分

場所 子育て支援センター（さかえ保育所）

対象 生後3か月以降の子と親、妊婦さんも歓迎！

ふれあい
健康センター通信

がん検診を受けていますか？

がん（悪性腫瘍）は、昭和52年以降、北海道における死亡原因の第1位となっており、高齢化社会を背景に、その数は増え続け、全死亡者の約3分の1が、がんで亡くなっています。また、がんに関わった方を部位別で見ると、男性では胃・肺・大腸、女性では乳房・胃・大腸が多くなっています。

がんは、死亡原因の1位であるとともに、医療費が高額になる病気の1つでもあります。病変を早く見つけて治療することで、治る率が高まるのはもちろん、医療費も安くなります。

以前は、「死」をイメージする恐ろしい病気でしたが、現在は、早期発見すれば治る可能性の高い病気になっています。がん検診を受け、早期発見を心がけましょう。

	胃がん	肺がん	大腸がん
特徴	早期に発見できれば90パーセント以上治るがんです。最初は自覚症状がないので、早期発見には定期的な検診が欠かせません。	肺がんは自覚症状がほとんどないため、気づいた時には手遅れである場合も！しかし、早期発見さえできれば、かなりの確立で治るようになっています。	大腸がんがしやすいのは、肛門に近い直腸と、直腸につながるS状結腸で、全体のおよそ7割を占めています。便の潜血反応検査でわかります。
こんな人は要注意	塩辛く、濃い味付けの食べ物をよく食べる。	1日20本以上のタバコを20年以上吸い続けている。	脂っぽいものが好き。
	お酒が好きで、毎日大量に飲んでいる。	副流煙（タバコの火から立ち上る煙）をいつも吸い込んでいる。	便秘がち。
	家族や近親者にがんにかかった人がいる。	大気汚染が激しい地域に長期間住んでいる。	緑黄色野菜を食べない。
	慢性的な胃炎がある。	アスベストなど有害物質を取り扱う仕事に従事した。	家族や近親者に大腸がんになった人がいる。
	40歳以上である。		大腸にポリープができたことがある。
検 査 の 方 法	ストレスの多い生活をしている。		潰瘍性大腸炎をわずらっている。
	胃のバリウム検査	肺のレントゲン検査	便潜血検査（検便）

11月9日（金）に胃がん・肺がん・大腸がんの検診を実施します。
（詳細は、広報10月号に掲載しています）

この機会に、ぜひ検診を受けましょう。まだ申し込んでいない方は、役場までお電話ください。