

# 第9回 日高町健康まつり

【と き】 10月19日(日) 10:00~15:00

【と ころ】 門別総合町民センター

## ☆講演会☆ 13:30~15:00

【演 題】

「温泉・自然を利用した健康づくり」13:30~15:00

【講 師】

NPO法人健康保養ネットワーク理事長  
北海道大学大学院教授 大塚吉則 氏



保健推進員手作り！

ヘルシー試食を限定200食提供！！

## ☆新規コーナー☆

- ・ベビーマッサージコーナー 10:00~11:00  
乳幼児(0~3歳)を対象にしたベビーマッサージの体験ができます。(定員10人)
- ・親子体操(とねっこ館コーナー) 10:15~11:15  
幼児とその親を対象にした親子体操体験ができます。(定員15組)
- ・ママヨガ(とねっこ館コーナー) 11:30~12:30  
妊婦さんと乳幼児のお子さんをもつママさんを対象に、ヨガを行います。(定員15人)

※申込締切 10月15日(水)

【問い合わせ・申込先】 保健福祉課 01456-2-6183

講演会後には豪華景品もあたる  
お楽しみ抽選会があります！！  
その他コーナーにて参加記念品  
を用意しているところがあるので  
ぜひご来場ください



## 託児スペースもあります

出張子育て支援センターわくわく館が  
お子さんをお預かりするので、お父さん  
お母さんも気軽にコーナーに参加でき  
ます

## 日高地区から送迎バスがでます

<行き> 8:30発 日高総合支所前

<帰り> まつり終了後 門別総合町民センター前発

送迎バスを利用する方は、10月16日(木)までにお申し込みください  
定員に達した場合はご遠慮いただく場合もありますので、ご了承ください

【送迎バス申込先】 日高総合支所地域住民課 01457-6-3173



## フリーマーケット出店募集！先着5店！！

会場内にフリーマーケットコーナーを設置します。日高町民の方で出店  
したい方は、下記へお申し込みください。

【申込先】 日高町社会福祉協議会 01456-2-6670





◎保健福祉課  
TEL 01456-2-6183  
◎日高総合支所地域住民課  
TEL 01457-6-3173

## 日本人の死亡原因の トップは「がん」

日本人の死亡原因のうち、最も多い病気はがんです。日本人の2人に1人が、がんになり、3人に1人が、がんで亡くなっています。2010年現在では、1年間で約35万人のがんで亡くなっており、交通事故死亡者数の約73倍にのぼります。

がんによる死亡を防ぐには、がんにかからないようにすることが重要です。

がんの原因は、喫煙や食生活、運動不足等の生活習慣であることが多く、これらに気をつけて発がんリスクを下げる必要があります。しかし、がんにかかるリスクをゼロにすることはできません。そこで、重要になるのが「がん検診」です。

### 「がん検診」受けていますか？

医学の進歩により、がんは、現在約50%の方が治るようになりました。

特に症状が出る前の早い段階でがんを発見すれば、早く治療ができ、非常に高い確率で治る可能性が高くなっています。

一方、日本のがん検診受診率は、先進国の中で低いレベルにあり、日高町も2〜3割程度と低い状況です。これからの豊かな人生を送るためにも、がんを早く発見して、死亡のリスクを低くできる「がん検診」を受けることがとても大切です。

### 忘れていませんか？

#### がん検診無料クーポン券

日本のがん検診受診率を50%に上げることを目標として、国ではがん検診推進事業が行われており、対象の方には、大腸がん・子宮頸がん・乳がん検診の「無料クーポン券」が配布されています。町の検診、札幌がん検診センター、病院（大腸がんは、町内の指定病院、子宮頸がん・乳がんは、苦小牧・富良野市内の指定病院）などで受けられます。無料で検診を受けられるよい機会ですので、ぜひ検診を受けましょう。対象の方については、次ページに掲載していますのでご確認ください。

今回は、クーポン券の対象である3つの「がん検診」の特徴と検査方法についてご紹介したいと思います。

### 大腸がん検診

死亡率は胃がんにつぐ第3位。（ちなみに、1位肺がん、2位胃がん）食生活の欧米化にともない、患者数は増えている。早期に発見すれば9割以上が完治できる。

【対象】  
40歳以上の男女

#### 【検査方法】

便潜血検査で便を2日分取り出血の有無を調べる



### 乳がん検診

女性にできるがんの中で一番多い。早期に発見できれば、治りやすいが転移しやすく再発しやすい。30歳代から増え始め40歳代後半に最も多く発生する。

【対象】  
40歳以上で昨年度受診していない方  
検診間隔は2年に1回

#### 【検査方法】

- 1 問診
- 2 視触診
- 3 マンモグラフィー検査  
(乳房専用のX線撮影)



### 子宮頸がん検診

子宮の入り口部分（子宮頸部）にできる。若い女性（20〜39歳）に増えている。HPV（ヒトパピローマウイルス）の感染が原因で起こる。

【対象】  
20歳以上で昨年度受診していない方  
検診間隔は2年に1回

#### 【検査方法】

- 1 問診
- 2 細胞採取
- 3 内診



20歳が  
検診デビュー



### 今後の検診予定

次ページにお知らせを掲載します。詳しくはそちらをご覧ください。