

がん検診受けていますか

市では、胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・乳がん・子宮がん検診を実施しています。

風連地区では6月15日から19日までの5日間、名寄地区では7月8日から14日までの7日間に夏場の集団検診を実施しました。おおよそ1,500人の方に受診をしていただきました。平成19年度の受診結果がでておりますので、報告いたします。

<平成19年度各がん検診受診状況> (人)

	受診数	精検数	がん発見数
胃がん検診	1,699	142	4
肺がん検診	1,878	103	2
大腸がん検診	1,742	184	4
子宮がん検診	953	3	0
乳がん検診	851	55	5
前立腺がん検診	353	23	2

半数以上の方が早期がんで見られています。

がんによる死亡数は昭和56年以降ダントツ一位です。

<平成18年次の名寄市の死因別統計> (人)

	1位	2位	3位	4位
	悪性新生物	心疾患	肺炎	脳血管疾患
人数	91	44	40	37
(全死亡に対する割合)	(27.7%)	(13.4%)	(12.2%)	(11.2%)

がんの自覚症状は病気が相当進まないといわれない場合がかなりあります。なによりも早期発見が大切です。早ければ早いほど治る率も高くなります。早期発見、早期治療のために定期健診を受けましょう。

《今後の検診日程》

組み合わせ検診 10月27日(月)、10月31日(金)

無料の送迎バスで旭川がん検診センターへ行き受診します。

各種がん検診と特定健診が無料で受けられます。

集団検診(胃がん、肺がん、大腸がん、前立腺がん検診)

平成20年11月5日(水) 名寄市総合福祉センター

11月6日(木) 智恵文支所

平成21年1月28日(水) 名寄市保健センター

1月29日(木) 名寄市風連福祉センター

1月30日(金) 名寄市風連福祉センター

個人検診

名寄市立総合病院(乳がん・子宮がん検診)

旭川がん検診センター(胃がん、肺がん、大腸がん、前立腺がん、乳がん、子宮がん検診)

平成21年3月31日まで、随時実施。料金は市の集団検診と同額です。

お申し込み、詳しい内容、料金、時間などのお問い合わせにつきましては、保健センターまたは風連庁舎保健係までご連絡ください。



申し込み・問い合わせ

保健センター 01654 1486

風連庁舎保健係 01655 2511

休日当番医

急患に限ります

- 8月 3日 市立総合病院
☎01654 3101
- 10日 名寄中央整形外科
☎01654 2006
- 17日 たに内科クリニック
☎01654 1223
- 24日 名寄三愛病院
☎01654 3911
- 31日 片平外科・脳神経外科
☎01654 3375
- 9月 7日 市立総合病院
☎01654 3101

救急医療情報案内フリーダイヤル

☎0120-208-699

子育て保健 ミニカレンダー 8月

17日(木) 4か月健診・BCG

18日(金) 二種混合

18日(月) 股関節脱臼検診

20日(水) 親子ふれあいひろば

21日(木) 3歳児健診

25日(水) 赤ちゃん計測日

29日(金) のびのび親子教室

風連会場は風連地区の方のみを対象として実施しています。

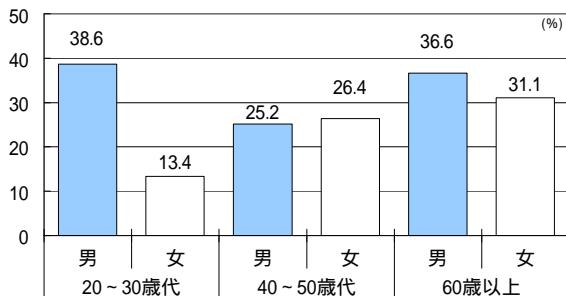
詳しくは母子保健カレンダーをご覧ください。

健康増進計画「健康なよろ21」

計画策定にあたり名寄市民生活習慣アンケート調査や、各地区・各団体のみなさんから、日頃の健康についての声を聴かせていただきました。今月はその中から“運動”についてお知らせします。

見直そう生活習慣！！その② ～運動の現状～

健康のために効果的な運動をしている割合



年間を通して週2～3回以上、1回につき30分以上の運動とします。

男性は20～30歳代が最も高い割合で、次いで60歳代となっています。女性は年代があがるとともに高くなる傾向があります。

市民の皆さんの声より～各世代から～

- ・忙しく時間がとれない。
- ・一人で続けるのは難しい。
- ・ひざや腰が痛くて思うように運動できない... など

風連スポーツクラブ「ポポ」座談会より近いノルディックウォーキングなども、一時大勢の参加だったが、少なくなってきたのでもっと広められたらいい!!



目標:楽しみながら自分に合った運動を続けよう!
近いところは、なるべく車を使わないで歩くようにしよう。
楽しく続けられるよう、一緒に運動できる仲間をつくろう。
短い時間でも、こまめに体を動かそう。

～食生活改善推進員・保健推進委員の研修会の中で、ノルディックウォーキング体験を行いました!～

平成20年4月



自分らしくいきいき
みんなで広げよう健康の輪
元気な人生をめざして!!

8月・9月の催し

- 外あそび(女性児童センター)
- ・とき 8月26日(火) 10:00～11:30
 - ・内容 親子で外遊びを楽しみます
木夢へバス遠足
 - ・とき 9月17日(水) ちゅうりっぷ
9月19日(金) さくらんぼ
 - 身体測定2回目(女性児童センター)
 - ・とき 9月30日(火) 10:00～11:30
 - ・内容 測定カード・手形プレゼント

健康づくり体操教室のお知らせ

- ・とき 8月7日・14日・21日・28日(木曜日)
9:30～11:15
- ・ところ 総合福祉センター
- ・内容 フォークダンス・民謡踊り・自きょう術
- ・持ち物 上靴
- ・申し込み 当日会場で受け付けます。
- ・問い合わせ 名寄庁舎2階 高齢福祉課高齢福祉係
☎01654 2111 内線3231

子育て支援センターで 育児の輪を広げましょう!

「さくらんぼ」開設:月～金曜日

☎01654 5683(東5南3 東保育所内)



「ちゅうりっぷ」開設:月～金曜日

☎01654 3361(西2南2 中央保育所内)
「さくらんぼ」「ちゅうりっぷ」は火・木曜日のみ女性児童センターで実施します



「こぐま」開設:月・火・木曜日

☎01655 2378(風連町西町風連さくら保育園内)



子育て支援センター・その他の事業

- | | |
|----------------------|-----------------------------|
| なかよしランド(10:00～15:30) | 絵本貸し出し(10:00～15:30) |
| 月・金 さくらんぼ・ちゅうりっぷ | 月～金 さくらんぼ・ちゅうりっぷ |
| 火・木 女性児童センター | 育児相談(10:00～15:00) |
| ぴよぴよランド(10:00～15:30) | 月～金 さくらんぼ・ちゅうりっぷ |
| 水曜日 さくらんぼ・ちゅうりっぷ | 子育てサークル育成支援
さくらんぼ・ちゅうりっぷ |