

がん検診の大切さ知っていますか？

10月は「がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間」です

がんの早期発見のため 定期的な検診を

今や誰でもがんになる可能性がある時代で、2人に1人は生涯において、一度はがんにかかるとも言われています。

がんは早期に発見できれば治療することができ、その後も安定しますので、定期的ながん検診が大切です。

当町のがん検診の実施時期

当町では、春の生活習慣病予防検診で、胃がん、大腸がん、肺がん、前立腺がんの検診を実施しています。また、秋の婦人検診では、乳がん、子宮頸がんの検診を実施しています。がんから自分の命を守るためにも、年一回は定期検診を受けましょう。

- 7 適度に運動
- 8 適切な体重維持
- 9 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10 定期的ながん検診を
- 11 身体の異常に気が付いたら、すぐに受診を
- 12 正しいがん情報で、がんを知るところから

(出典：公益財団法人がん研究振興財団)

町内のがん検診の受診率

平成26年度の町内のがん検診の受診率は次のとおりです。

- ▼大腸がん検診 51.8%
 - ▼胃がん検診 43.1%
 - ▼肺がん検診 44.0%
 - ▼子宮がん検診 32.7%
 - ▼乳がん検診 39.4%
- 国で定めた「がん検診受診率50%達成」にはまだまだ届いていない状況と言えます。

がんを防ぐための12カ条

- この12カ条はがんだけでなく、生活習慣病の予防にも効果が期待できます。これを機にあなたの生活習慣をチェックしてみましょう。
- 1 たばこは吸わない
 - 2 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
 - 3 お酒はほどほどに
 - 4 バランスのとれた食生活を
 - 5 塩辛い食品は控えめに
 - 6 野菜や果物は不足しないように



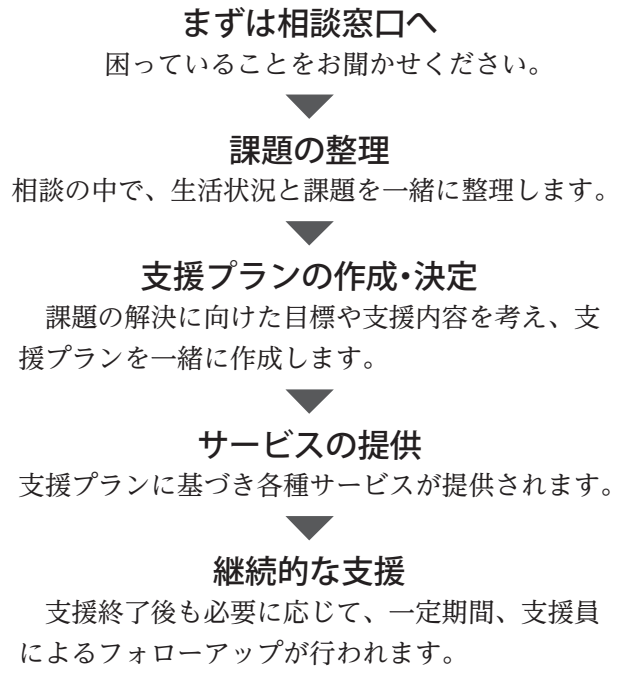
何でもお気軽にご相談ください (相談無料) 生活支援相談室を開設しました

盛岡広域振興局では4月から、生活困窮者自立相談支援事業を県社会福祉協議会に委託し、「いわて県央生活支援相談室」を開設しました。

同相談室では、生活、就労、福祉などの問題解決に向けて関係機関と連携しながら、専門の相談員が一緒に取り組んでいます。

- 生活が苦しい(電気、ガス、水道が止められそう。借金で生活ができない)
 - 仕事が見つからない(家賃が払えなくて、アパートを追い出されそう)
 - 病気で働けない、どうしよう
 - 外に出るのが怖い。人と話をしたくない。でも自分の将来が不安
 - 家族のことで悩んでいるが、どこに相談したらよいか分からない
- など、どのような相談もお受けします。窓口に来られない場合は、相談員が訪問することもできます。ご家族など周りの方からの相談も受付します。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

相談から支援までのながれ



相談窓口

《町》健康福祉課 福祉係 ☎66-2111 内線152/153
社会福祉協議会 ☎66-2111 内線581
《いわて県央生活支援相談室》
県社会福祉協議会 ☎019-637-4473
※受付時間=8時30分～17時15分(月～金) 祝日除く

ぼく 虫歯ゼロ わたし

9月2日の幼児歯科健康診査で虫歯がなかったお友達です。



山村 蓮くん
(6歳・五日市)



川向 千穂ちゃん
(6歳・田子)



関根みさとちゃん
(6歳・下町)



戸田 結衣ちゃん
(3歳・小屋瀬)



山下 莉呼ちゃん
(3歳・浦子内)



松長根 大翔くん
(3歳・五日市)



日向 佑実ちゃん
(3歳・小苗代)



目時 颯真くん
(3歳・吉ヶ沢)



四日市 倅汰くん
(3歳・城内小路)

10月8日は「入れ歯の日」 定期健診と毎日の手入れを



毎年10月8日は、語呂合わせで「10月8日の日」です。

入れ歯は、一人一人の口の状態に合わせて作るため、長年使用しているうちに、歯ぐきが痩せることで合わなくなる場合があります。

入れ歯の安定が悪かったり、破損していたりすると、食べ物が誤って気道に入ってしまうこともあります。入れ歯が「合わない」「痛い」「噛みにくい」などと感じたら、必ず受診しましょう。また、入れ歯も自分の歯と同じように食べかすや歯垢(プラーク)が付着するので、毎日の手入れで清潔を保つことが大切です。口の中は、常に変化していますので、入れ歯の方でも定期的に歯科健診を受け、口の中に異常がないか確認し、快適に入れ歯を使用できるようにしましょう。