



## 9月は「がん征圧月間」です



現在、日本人の2人に1人は一生のうちに何らかの「がん」にかかると言われてます。

また、「がん」は毎年全死亡者の約3分の1を占めます。がんは、すべての人にとって身近な病気です。赤平市民は、全国・全道と比べて「がん」による死亡率がとて高く、女性よりも男性の死亡率が高い状況です。

早期がんの段階で治療すると、9割は治ると言われています。しかし、がんを早期のうちに発見できる時間は限られています。

発生した1個のがん細胞は、目立った症状がないまま増え続け、10年から20年くらいかけて、一般的にがん検診で発見できる1cm程度の大きさのかたまりになります。その後、2cm程度の大きさになるにはわずか1～2年、それ以降は進行がんとなって症状が現れてきます。

早期に発見するには、症状がなくても定期的ながん検診を受けることが重要です。  
※胃・肺・大腸がんは検診を1年ごと、乳・子宮がんは2年ごとの検診が推奨されています。

### バスツアー検診受付中!

日程 **9月15日(金)**  
定員 25名(定員になり次第、締め切ります。)  
行き 7時30分 市役所出発  
帰り 13時30分頃 市役所到着

がん検診や特定健診のほか、いろいろなオプション検査が受けられます(実費)。

- 【オプション検査】
- 肺ヘリカルCT
  - 骨粗しょう症検査
  - 前立腺がん検診
  - 腹部エコー
  - 内臓脂肪測定

申込み 健康づくり推進係 ☎32-5665

### まだ間に合います! 10月の集団検診も同時受付中!

- 10月7日(土) (男女共通)  
がん検診(胃・肺・大腸)、特定健診
- 10月8日(日) (女性限定)  
がん検診(胃・肺・大腸・子宮頸・乳)、特定健診

申込み  
●9月7日(木)まで  
北海道けんしん予約コールセンター  
☎011-600-2276  
●9月8日(金)以降  
健康づくり推進係  
☎32-5665



○健康づくり推進係では「北海道対がん協会」に委託して、北海道けんしん予約コールセンターから受診をおすすめする電話をかけています。あらかじめご了承ください。



## 心も身体も元気に! 健康寿命を延ばそう!

### 知っておきたい「快眠法」

睡眠は疲労を回復したり、心と身体をゆっくり休めたりする大切な役割があります。生活習慣で質の良い眠りを得ましょう。



#### ◆朝

- 毎日同じ時間に起床する。
- 起きたらすぐにカーテンを開け日光をあびる。
- 朝食をとる。

#### ◆日中～夕方

- 昼寝は15～30分間目安、14時以降はしない。
- 昼寝ができない場合は目を閉じて休息。
- 夕方に散歩や軽い運動。

#### ◆夕食後～寝る前

- お風呂はぬるめに、就寝2～3時間前が理想。熱いお風呂なら夕食前に。
- 夕食後カフェインを含む飲み物(コーヒー、紅茶、緑茶など)はさける。
- 睡眠薬代わりの飲酒は眠りを浅くする。
- 寝床につく1～2時間前には、室内の照明を少し落とす。
- 眠くなってから寝床に入る。
- 寝床でのスマホ、テレビはさける。



### 「高齢者の歯のコンクール」中止のお知らせ

令和5年度より、北海道・北海道歯科医師会主催の「高齢者の歯のコンクール」北海道大会は中止となりました。



誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。美味しいコーヒーを飲みながら健康について楽しくお話ししませんか。

- 日時 9月14日(木) 14:00～15:30
- 場所 あかびら市立病院 かあさん食堂「ぼらん亭」
- テーマ 体成分測定～自分を知って体質改善～