

今月の  
お知らせ

## 9月は「がん征圧月間」です！

今、日本人の2人に1人が、生涯のうちに一度はがんになるというデータがあり、がんは誰にでも起こりうる可能性のある病気といえます。

当市は、全国・全道と比べて「がん」による死亡率がとて高い状況にあり、中でも、「気管、気管支及び肺がん」による死亡が多くなっています。

がんは、初期の段階ではほとんど自覚症状がないため、検診により早期に発見することが大切です。

検診日	受付時間	検診の種類
10月17日(土)	7時～10時	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆がん検診(肺・胃・大腸)</li> <li>◆特定健診</li> <li>◆20代・30代のための健診</li> <li>◆エキノコックス検査</li> <li>◆肝炎検査</li> </ul>
10月18日(日) <b>女性限定</b>	7時～13時30分	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆がん検診(肺・胃・大腸・子宮頸・乳)</li> <li>◆特定健診</li> <li>◆20代・30代のための健診</li> <li>◆エキノコックス検査</li> <li>◆肝炎検査</li> </ul>

※スタッフには男性もいます

※子宮頸・乳がん検診の受付開始は8時30分から。  
※特定健診、肺・胃がん検診、エキノコックス検査、肝炎検査の最終受付は10時まで。

## バスツアー検診も同時受付中

**検診日** ①9月18日(金) ②11月21日(土)

**時間** 行き 7時30分 市役所出発  
帰り 14時30分 市役所着予定

バスツアー検診では、いろいろなオプション検査が受けられますのでご利用ください(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

- ▶バス乗降口には手指消毒液を設置し、乗り降りの際にご利用いただきます。
- ▶運転席と客席の間に飛沫防止シートを設置しています。
- ▶座席は2人掛けを1名で使用することにより、乗車人数を制限させていただきます。
- ▶車内の換気は空調エアコンを使用しています。(外気の取り込みにより約5分で車内の空気はすべて入れ替わります)

「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。

### 検診会場

市役所1階コミュニティセンター

### 申し込み方法

#### 1 電話予約

北海道けんしん予約コールセンター  
☎011-600-2276

#### 受付時間

(平日) 8時45分～17時15分  
(第1・第3土曜日) 8時45分～12時05分  
※祝日を除く

#### 2 インターネット予約

<https://www.city.akabira.hokkaido.jp/docs/2013040900016.html>



検診の種類	検診料金
各がん検診	500円
特定健診	無料
20代・30代のための健診	500円
エキノコックス検査	300円
肝炎検査	500円

## 免疫力を高めよう！

「免疫力が高い」とは、いろいろな病気にかかりにくい、かかっても治りやすい(だろう)という状態のことです。

みなさんも今持っている免疫を少しでも高めて、コロナウイルスや風邪、インフルエンザなど、すべての感染症に負けない身体を作りましょう。



市民健康ガイド

### 生活習慣



早寝早起きが高い免疫を維持するための理想といわれています。生活習慣の乱れが免疫力を低下させてしまうので、勤務時間が不規則な場合は、自分の生活リズムを乱さないように心がけましょう。

### 運動



運動は体力増進、生活習慣病の予防や改善にも効果的です。会話ができる程度の歩行やストレッチなど、心地よいと感じる程度の運動が、健康的な身体づくりと免疫を維持することになります。

### ストレス



神経を使う細かい仕事や職場の人間関係、親しい人との死別は免疫を低下させます。ストレスを発散するリラックスした時間をつくり、低下した免疫を回復させましょう。

### たばこ



たばこを吸うことで免疫は低下します。感染症だけではなく、がんや動脈硬化などさまざまな病気の原因となりますので1日も早く禁煙しましょう。

### 食事



免疫が機能するためには、全ての栄養素を必要としますので、主食・主菜・副菜とバランスの摂れた食事をすることが大切です。発酵食品やきのこ類は免疫機能に作用すると言われてるので、積極的に摂りたい食品です。  
※糖尿病などの基礎疾患をお持ちの方は、適量を摂るようにしましょう。

### その他



免疫力は夏と冬に低下します。冬は乾燥するため、ウイルスにとって好条件となり、感染症にかかりやすい季節になります。また、免疫力は朝から昼過ぎにかけて高く、夜になると低くなります。

### 元気がみつかる場所

## 「ほほカフェ」

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ませんか。

日時 9月10日(木) 14:00～15:00

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～自分を知って生活改善～