



令和3年度
戦没者追悼式

(交流センターみらい)



7/13

ご遺族をはじめとした多くの方が参列され、黙とうや献花を行ないました。先の大戦で尊い命を失った戦没者の方々を追悼するとともに、恒久平和への誓いを新たにしました。

文京若葉保育所
合同運動会

(文京保育所)



7/17

青空の下、元気いっぱいの子どもたちが、かけっこや、おゆうぎ、リレーなどをがんばりました。みんなの成長した姿を保護者のみなさんに見てもらうことができました。

株式会社植松電機
ロケット発射体験

(赤平幼稚園)



7/20

植松社長によるペーパーラフケットの発射体験が行なわれました。クラスのみならず発射スイッチを押し、空高く打ち上がるロケットに子どもたちは歓声を上げていました。

社会を明るくする運動
街頭啓発

(ツルハドラッグ赤平店前)



7/20

真夏の日差しが照り付ける中、赤平地区保護司会のみなさんによる街頭啓発が行なわれました。一人ひとりができることから始め、非行や犯罪のない明るい地域社会を築きましょう。

赤平炭鉄港推進協議会
設立総会

(赤平経済センター)



7/28

赤平商工会議所の呼びかけにより、「炭鉄港」を地域の活性化につなげることを目的として設立されました。日本遺産「炭鉄港」の他地域との連携や、市内の炭鉱遺産の活用を目指します。

寄付金贈呈
角山開発株式会社

(市役所)



8/3

角山開発株式会社様より、新型コロナウイルス感染症防止対策に役立ててくださいと寄付がありました。感染症拡大の影響が続いていますので、有効に活用させていただきます。

寄付金贈呈
あかびら陶芸愛好会

(市役所)



8/10

あかびら陶芸愛好会様より、まちづくりに役立ててくださいと寄付がありました。あかびらガンバレ応援基金に積み立て、大切に活用させていただきます。ありがとうございます。

「道の日」
交通安全啓発運動

(フラワーヒルズ)



8/12

例年8月10日道の日に実施されているアイラブロードあかびら推進協会による啓発運動ですが、雨天により12日に順延され、沿道で横断幕や手旗でドライバーに交通安全を呼びかけました。

手話に
チャレンジ



第50回

「相撲」

手話モデル 伊藤 朱美 さん
(赤平手話の会)



両手のこぶしの小指側で左右の脇腹を交互にたたく

今月の
お知らせ



市民健康ガイド

9月は「がん征圧月間」です

日本人の2人に1人が、一生のうち一度はかかるといわれている「がん」。

赤平市民は、全国・全道と比べて「がん」による死亡率がとても高い状況にあり、中でも「気管、気管支および肺がん」による死亡が多くなっています。

新型コロナウイルス感染症に感染することを恐れてがん検診を受診せず、結果的に進行した状態のがんが見つかる人もいます。

早期発見・早期治療のためには、自覚症状のない健康な状態で定期的に検診を受けることが大切です。



運動の秋、身体活動量を増やそう！

今より10分 「+10(プラス・テン)」

年々減っている日本人の歩数

日本人の歩く量(歩数)は、年々減少傾向にあります。厚生労働省の平成15年調査では男性が「7503歩」、女性が「6762歩」であったのが、平成28年調査によると、1日あたりの平均歩数は、成人男性が「6984歩」、成人女性が「6029歩」となり、実に500歩以上も減少しています。

さらに、同調査で道民の1日あたりの平均歩数は、男性が「7381歩(全国24位)」、女性が「6051歩(全国40位)」という結果でした。

日々の健康を維持するために 体を動かしましょう

18~64歳 元気にからだを動かそう！
目標は1日60分

65歳以上 じっとしている時間を減らそう！
目標は1日40分

連続した時間でなくても良いので、今より10分多く体を動かす「+10(プラス・テン)」を目指しましょう。



コロナ禍における身体活動量を増やすポイント

家の階段の昇り降り、居間や庭で柔軟運動するだけでも身体活動を増やせます。

また、体操などのテレビ番組やラジオ放送、インターネット動画を利用するなど、様々な工夫をしてみましょう。

「長時間の座りすぎ」をできるだけ減らし、できれば30分ごとに3分程度(少なくとも1時間に5分程度)は、立ち上がって体を動かしましょう。

屋外で運動するときは、人に近づき過ぎず、ほかの人が触れる場所にはできるだけ触らないようにしましょう。



出典:e-ヘルスネット(厚生労働省)

バスツアー検診受付中！

日程 9月22日(水)

定員 25名(定員になり次第、締め切り)

行き 7時30分 市役所出発

帰り 14時30分頃 市役所到着

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(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

新型コロナウイルス感染症対策

- ①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。
- ②運転席と客席の間に飛沫防止シートを設置。
- ③座席は2人掛けを1名で使用することで乗車人数を制限します。
- ④車内の換気は空調エアコンを使用します。(約5分で車内の空気はすべて入れ替わります)



まだ間に合います！

10月の集団検診も同時受付中！

110月2日(土) (女性限定)

がん検診(胃・肺・大腸・子宮頸・乳)、特定健診

1210月3日(日)

がん検診(胃・肺・大腸)、特定健診



申込み

健康づくり推進係 ☎32-5665

検診をおすすめする電話をかけています

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。



元気がみつかる場所

「にじカフェ」

緊急事態宣言が発令されたため、9月9日(木)に予定していました「にじカフェ」は中止となりましたのでお知らせします。

日時	9月の「にじカフェ」はお休みです。
次回	10月14日(木)
場所	あかびら市立病院 かあさん食堂「ぼらん亭」

※緊急事態宣言が延長された場合は中止となる場合があります。