すこやかメニュー

年に１度、がん検診を受けましょう

日本人の死亡原因のうち、最も多いのは「がん」（悪性新生物）です。

２０１７年の１年間にがんで亡くなった人は約37万人にのぼり、全死亡者のおよそ3.5人に1人はがんによるものでした。

がんによる死亡を避けるためには、「がんにかからないように健康的な生活を送る」、「なるべく早期に発見し、早期治療する」ことが重要です。

◎がんの原因は？

①がん予防

感染症のほか、喫煙や高脂肪摂取、食物繊維不足などの食生活、運動不足などの生活習慣であることが多く、これらに気を付けることで、発がんリスクを下げることができます。しかし発がんリスクをゼロにすることはできず、早期発見・早期治療のために「がん検診」が重要となってきます。

②早期発見

月形町では7月、10月、2月の住民健診で各種がん検診と血液検査を一緒に受けることができます。しかし、受診率は10～30％と低い状況です。自覚症状が出てからでは手遅れになるがんもあり、40歳（子宮がん検診は20歳）を過ぎたら1年に1回はがん検診を受診し、習慣にすることが大切です。

◎月形町で実施しているがん検診は？

・肺がん検診

肺がんは、がん死亡率男性第1位で、喫煙との関係が深く、喫煙者の肺がんとなる確率が非喫煙者の4～5倍です。禁煙することでリスクを下げることができます。検査方法は胸部のエックス線撮影、必要により痰に混入するがん細胞の有無を検査します。

・大腸がん検診

がん死亡率女性第1位で食生活の欧米化に伴い、患者数は増加しています。

検査方法は、2日分の便を自宅で採取してもらい、中に血液が混入されていないか調べます。痔と間違えやすいため、精密検査を勧められたら自己判断せず、医師に相談しましょう。

その他、胃がん検診、前立腺がん検診、子宮頸がん（子宮の入口の細胞を調べる検査）、乳がん検診を実施しています。

◎今後の検診の予定

10月16日～18日、29～30日、11月8～9日と令和2年2月14日に予定しています。10月、11月の健診の詳細は広報9月号折込チラシを確認してください。

問合せ先　保健福祉課保健係☎IP53・3155

健康カレンダー

10月 15～31日

15火 乳幼児健診
13：00～15：00　保健センター

16水 17木 18金 住民健診
7：00～9：30　保健センター

21月 にこにこ運動クラブ
10：00～11：30　保健センター

24木 脳元気塾
13：30～15：00　保健センター

28月 にこにこ運動クラブ
10：00～11：30　保健センター

29火 住民健診
8：00～9：30　南地区広域集落会館

30水 住民健診
7：00～9：30
札比内コミュニティセンター

31木 脳元気塾
13：30～15：00　保健センター

11月1～10日

6水 いきいきクラブなごみ会
10：00～15：00　保健センター

7木 脳元気塾
13：30～15：00　保健センター

8金 9土 総合健診
7：00～10：30　交流センター

町立病院外来診療　10月15日～11月10日

●整形外科（午前）
10月15日(火)、16日(水)、23日(水)、29日(火)、30日(水)、11月6日(水)

●眼科（午後）
10月15日（火）、29日（火）、11月5日（火）

●皮膚科（午後）
10月18日（金）、11月8日（金）

■終日休診　土曜日・日曜日・祝日

今月の健康標語　まほうかな　はやくねようよ　せがのびる（赤川1　新道　咲彩さん）

戸籍の窓 2019

ご結婚　おめでとうございます

9月5日

岡　田　光　平さん　　赤川3

西　崎　香　保さん　　赤川3

ごめいふくを　お祈りします

8月27日

渡　邊　　弘さん　88歳　市南4

9月6日

橋　本　悦　郎さん　83歳　市北6

ご厚志ありがとうございました

月形町へ

●月形町のために

武田　美代子　様（市北2）

※寄附に係る氏名および金額の掲載は、本人の承諾を得て掲載しています

図書館だより

開館日　毎週月～土曜日

開館時間　午前10時～午後6時

貸出　午後5時30分まで

おすすめ図書

「川っぺりムコリッタ」

荻上　直子　著

―なんで生まれて来ちゃったんだろうって、ずっと思っていた。―

刑務所を出て、誰とも関わらずひっそり生きていくつもりで住み始めた、変わった名前の古びた木造アパート。出会ったのは訳ありな大家と、世の中から落第した隣人たちだった。

友達でも家族でもない。でも、孤独ではない。〝ひとり〟が当たり前になった時代に、静かに寄り添って生き抜く人々の物語。

新着図書

「緋の河」　桜木　紫乃　著

「じじばばのるつぼ」　群　ようこ　著

「亥子（いのこ）ころころ」　西條　奈加　著

「希望の糸」　東野　圭吾　著

「小説　天気の子」　新海　誠　著

「カザアナ」　森　絵都　著

「スウェーデンの保育園に待機児童はいない」　久山　葉子　著

日曜開館日

毎月一度、日曜日に図書館を開館しています。
皆さんぜひご利用ください。

11月17日（日）　10：00～13：00

休館日

10月20日、27日
11月3日、4日、10日

次回のおはなし会

当日は、ハーモニカや大がた紙しばいなどを行います。
ぜひ、ご家族皆さまでお楽しみください!

開催日　11月16日（土）

時　間　10：30～11：15

場　所　月形町図書館　1階

問合せ先　月形町図書館　☎IP53-3677

月形川柳社の作品

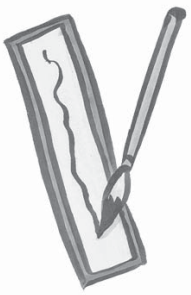
うっかりが増えて寂しい老いの脳　灯矢　えみこ

携帯を持って初めてはじけてる　髙崎　恵子

春が来て新緑の下若芽出す　石川　清柳

やりたいがいっぱい詰まる夏休み　灯矢　ひかり

浴衣着て七夕飾った幼き日　本間　柳子



【編集後記】

今月号では、月形中学校の学校祭と花の里こども園の運動会の写真を掲載しました。中学生はステージの上で緊張しながらも自分を表現していました。

大人へと成長する中で、人前で発表しなければならない場面、緊張する場面が訪れます。そんなとき、学生時代にいかに度胸をつけるかが大事なんだなと思いました。