

### 土曜日にがん検診！ 検診日など追加のお知らせ

市のがん検診は、来年2月まで実施しています。より多くの方に受診していただくため、公立阿伎留医療センターの検診日に土曜日(月1回)を追加し、6種類の受診が可能になります。

- ▽日時 10月17日、11月21日、12月19日、平成28年1月16日、2月20日の土曜日 午前9時～正午
- ▽場所 公立阿伎留医療センター

- ▽対象 市内在住の方
- ▽検診の種類など 表のとおり
- ▽申込み方法 9月15日(火)(消印有効)までに、はがきに「がん検診申込み」、郵便番号、住所、氏名、生年月日、電話番号(日中の連絡先)、希望する検診日を3つ、希望する検診の種類を記入し、郵送してください。

- ▽検診日決定のお知らせ 検診日は、10月初旬にはがきでお知らせします。
- 検診に必要な書類と詳しい案内は、検診日の1週間程前に郵送でお知らせします。
- ▽費用 検診にかかる費用は、検診日

- 生活保護を受給している方は、受診の際に「生活保護受給証明書」を提出すると費用の負担がありません。
- ▽その他 公立阿伎留医療センターでは、車椅子を利用している方や介助を必要とする方も受診しやすい環境となっております。受診の相談に対応はがきに「相談希望」とご記入ください。
- ▽申込み・問合せ 健康課健康づくり係(〒197-1081・1183)

表 検診の種類など

種類	対象	内容	費用
胃	35歳以上(昭和56年4月1日以前生まれの方)	問診、バリウム投与による胃部エックス線検査	1000円
大腸	35歳以上(昭和56年4月1日以前生まれの方)	問診、検便(免疫便潜血検査2日法)	300円
肺	35歳以上(昭和56年4月1日以前生まれの方)	問診、胸部エックス線検査、喀痰細胞診検査(喫煙指数などが該当する場合)	1000円
乳	30歳以上の女性(昭和61年4月1日以前生まれの方)	問診、視診、触診、乳房エックス線(マンモグラフィ)検査	1500円
子宮	20歳以上の女性(平成8年4月1日以前生まれの方)	問診、視診、内診、頸部細胞診検査、体部細胞診検査(症状などが該当し医師が必要と認めた場合)	頸部 1000円 体部 1500円
前立腺	50歳以上の男性(昭和41年4月1日以前生まれの方)	採血によるPSA(前立腺特異抗原)検査	300円

※年齢は平成28年4月1日時点です。  
 ※今年度すでに申込みした方や受診した方、職場などで同様の検診を受ける機会のある方、受診部位の手術を受けた・治療中・経過観察中の方などは対象外です。  
 ※項目によって、妊娠中などで対象とならない場合もあります。詳しくはお問い合わせください。

当日に会計窓口でお支払いください。  
 ●生活保護を受給している方は、受診の際に「生活保護受給証明書」を提出すると費用の負担がありません。

も受診しやすい環境となっております。受診の相談に対応はがきに「相談希望」とご記入ください。  
 健康課健康づくり係(〒197-1081・1183)

- ▽日時 9月25日(金) 午後1時30分～3時
- ▽場所 あきる野ルピア3階産業情報研修室
- ▽内容 最近の消費者被害について、手口や対策などを専門家がわかりやすく解説します。
- ▽講師 消費生活相談員
- ▽対象 市内在住・在勤の方
- ▽定員 30人(申込み順)

### 介護教室(講演会) 高齢者を狙った「消費者被害について」

- ▽申込み方法 9月2日(水)午前8時30分から電話で申し込んでください。
- ▽申込み 高齢者はつらつセンター(☎550・6101)
- ▽問合せ 高齢者支援課高齢者支援係
- ▽日時 9月5日(土) 午後1時30分～3時
- ▽場所 開戸センター
- ▽内容 樹脂粘土でお花や果物を作る手作りのクラフトです。
- ▽講師 福永登喜子さん
- ▽定員 10人(申込み順)
- ▽費用 1回500円(材料費)

### 高齢者げんき応援事業

高齢者在宅サービスセンターでは、市内在住の65歳以上の方を対象に次の事業を実施します。初めての方もぜひ参加してく

### 別) 申込み・問合せ 開戸センター (☎550・2755)

### シニア向けそろばん教室

- ▽日時 9月24日、10月8日、22日、11月12日・26日、12月10日の木曜日(全6回) 午前10時30分～正午
- ▽場所 五日市センター
- ▽内容 そろばんを使った脳のトレーニングです。
- ▽講師 藤山計子さん(増戸珠算塾塾長)
- ▽定員 10人(申込み順)
- ▽持ち物 筆記用具、そろばん(なくても可)
- ▽費用 1回800円(テキストト代別)
- ▽申込み・問合せ 五日市センター(☎533・0330)

### 手芸教室

- ▽日時 9月25日(金) 午後1時～4時
- ▽場所 萩野センター

## めざせ健康あきる野21 健康情報「健やか」(88)

手遅れを悔やまぬよう、がん検診を早く受けて早期発見!

「がん検診を受けるだけで救える命がたくさんある」

一般に、全ての年代にがんは発生しますが、男性、女性ともに40歳を過ぎると、年を重ねるごとに発がんの危険性は飛躍的に高まっています。今日、超高齢社会を迎え、国民の2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで亡くなる時代です。他の死因を大きく引き離して、がん患者は増加の一途をたどっています。

がんで死なないために、その予防、早期発見、診断、治療に対し、多くの方が関心を持っていることと思います。健康で長生きするためには、がんについて正しい知識と理解を持って、科学的に有効性が認められたがん検診を受け、万が一がんが発見された場合でも、がんと真正面から闘う姿勢を持つことが何よりも大切です。

これまで、仕事が忙しいことを理由に、ご自分の健康のことが後回しになっていることはありませんか。「自分だけはがんにならない」「具合が悪くなったら病院にすぐかかるから大丈夫」と考えるのは危険です。これをすれば絶対にがんにならないというよ

うな予防法はありません。誰しも、がんになるか、ならないかは、自分で決めることはできないのです。

このため、「生活習慣改善」と「定期的ながん検診の受診」の二段構えが必要です。体の状態も常に一定ということではありません。日々健康な生活を送り、そして健康長寿を享受するためには、何よりも現在の「健康度チェック」をして、生活習慣の改善(禁煙、節酒、減塩、適度な運動、適切な体重維持)を図って、がん、肥満、糖尿病、脂質異常症、動脈硬化症、高血圧、心臓病、脳血管障害など、さまざまな生活習慣病の予防へ力点を移して、健康増進を図ることが重要です。

しかし、がんは一種の生活習慣病であり、完全に予防できるものではありません。生活習慣の改善で発がんのリスクを軽減し、その上でがんの早期発見のために「がん検診」を受けることが必要です。

自分のために、また愛する家族のために受診することの大切さを認識し、がん検診を受けましょう。

- 編集 阿伎留病院企業団/公立阿伎留医療センター企業長 荒川泰行
- 問合せ 健康課健康づくり係

### 9月20日～26日は 動物愛護週間です

動物愛護週間は、広く国民に動物の愛護と適正な飼育についての関心と理解を深めるために、「動物の愛護及び管理に関する法律」に基づいて設けられたものです。

### 平成27年度動物愛護週間 中央行事動物愛護ふれあいフェスティバル

- 「飼う前も、飼ってからも考えよう」
- 東京都では、環境省や動物愛護団体などとともに動物愛護ふれあいフェスティバルを行います。
- ▽屋内イベント
- 日時：9月6日(日) 午後1時～4時30分
- 場所：東京国立博物館平成館 大講堂
- 内容：動物愛護管理功労者表彰式、講演「命の花プロジェクト」

### めざせ健康あきる野21 ふれあいウォーク あきる野を楽しく歩いて健康づくり

- 9月のふれあいウォークは、『祝 あきる野市制施行20周年』みんなで歩こう!わが街の「味力」発見!と題して、9月12日(土)に実施します。
- なお、今回は、申込みが必要になります。詳しくは、8月15日号の広報をご覧ください。
- ▽申込み・問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

### ウト) 定員：390人(申込み順) 申込み方法：9月4日(火)の正午までに(公社)日本動物福祉協会に電話で申し込んでください。

- 屋外イベント
- 日時：9月12日(土) 午前11時～午後4時
- 場所：上野恩賜公園内(噴水池前広場・上野動物園)
- 内容：「動物愛護セレモニー」「移動水族館」「パネル展示」など
- 申し込みは不要です。直接会場へお越しください。
- ▽その他 詳しくは、ホームページ(http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/index.html)をご覧ください。
- ▽問合せ (公社)日本動物福祉協会(☎03・6455・7733)、東京都福祉保健局健康安全部環境保健衛生課(☎03・5320・4412)