

こんにちは！ 保健師です



中嶋保健師

自分の体 チェックして みませんか？

生活習慣病の多くは、かなり進行しないと自覚症状はありません。早めに体の異常に気づいて、病気になるような生活を送ることが大事です。健診は、自分自身でもわかりにくい、体の危険サインを発見できるよい機会なのです。

がんは、早期発見・早期治療がその後の回復に、大きな影響を与えます。

がんも、早期の段階では自覚症状のないことが多い病気です。しかし早期に見ると、治療することにより治るがんも多くなっています。

蘭越町の死亡原因の約6割は、がん又は生活習慣病から来る病気によるものです。また、蘭越町の国保加入者40歳〜74歳が、通院している病気の上位も生活習慣病が原因です。

蘭越町の死亡原因

- 1位：がん（約3人に1人）
- 2位：心疾患
- 3位：脳血管疾患

国保加入者（40歳〜74歳）が通院している病気

- 1位：高血圧
- 2位：糖尿病

通院している方の4・5人に1人は高血圧で通院している現状です。

町では、健診とがん検診を行っています。ご自分のため、ご家族のために、自分の体をチェックしてみませんか？

検査項目・料金

検診名	対象者	料金
特定健診・健康診査	30歳以上	1,000円
胃がん検診	40歳以上	1,000円
肺がん検診	40歳以上	300円
大腸がん検診	40歳以上	500円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	1,000円

※70歳以上の方は無料です。

- 実施月日 10月28日(金)
 - 受付時間 29日(土) 午前6時〜午前9時30分
 - 場所 保健福祉センター
- 一つの検診から受けるこ

とが出来ます。集団健診は町内回覧で取りまとめいたします。

個別健診の方法等

個別健診は、次のとおり受診ができます。

■ 健診項目 特定健診・健康診査

■ 健診指定病院 蘭越診療所・昆布温泉病院・岩内協会病院・俱知安厚生病院・北海道対がん協会

■ 受付期間 随時申し込み受付中（受診券を発行します）

お問合せ・申込先
保健福祉センター
健康推進課
健康づくり対策係
☎57-6969

呼んでください
あなたの地区へ!!

「太らないためには、どんな生活を送ると良いの?」、「認知症を予防する工夫は?」など気になることはありませんか。保健師・管理栄養士・健康運動指導士が皆様のところへお伺いし、健康についてのお話をします。

健康に関することはもちろん、食生活・運動・家族の介護・介護予防等お役に立つアドバイスをします。町内会・老人クラブ・婦人会・その他団体の種類は何でもOK!! 仲間が集まる機会に、皆さんで健康について話してみませんか?



花壇コンクール

蘭越町、蘭越町地域活動推進協議会、花いっぱいので構成する審査会(金子一憲審査委員長・審査員6人)は7月27日と28日に、町内の各家庭や職場の249件の花壇審査を行いました。受賞者の見事な花壇をご紹介します。(裏表紙にも掲載)

優良花壇・移動花壇



▲中田スミ子さん



▲大迫 克司さん



▲天水さといさん



▲蠣崎 吉子さん



▲中田 弘子さん

花壇の部

優良花壇

平岡 幸江 (昆布町)
 佐藤 祥子 (字大谷)
 天水 さとい (字大谷)
 藤原 和美 (字田下)
 蠣崎 吉子 (字田下)
 伊東 トシエ (字貝川)
 中田 弘子 (目名町)
 尾路 宏子 (蘭越町)
 宮谷内 誠子 (蘭越町)
 ふれあいの郷ひので
 幽泉閣
 昆布100年の森PG場
 昆布西道路花壇
 旧蘭越地区研修センター
 三和小学校
 御成小学校
 淀川三叉路花壇
 相生三集会所
 田下振興会
 貝川会館
 高齢者生活福祉センターめな
 クロスロード名駒
 港地区花壇
 7町内交差点
 蘭越保育所



▲クロスロード名駒



▲尾路 宏子さん

プランターの部

優良プランター

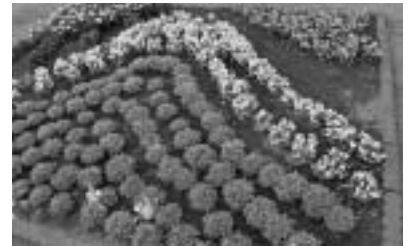
外山 真智子 (昆布町)
 青木 洋子 (昆布町)
 山本 テル子 (蘭越町)
 前島 美佐子 (蘭越町)
 下田 文子 (字吉国)
 坂野 豊子 (字淀川)
 大崎 房子 (目名町)
 守田 節子 (名駒町)
 石原 照子 (名駒町)
 日野 久美子 (蘭越町)
 大迫 克司 (蘭越町)
 伊藤 初代 (蘭越町)
 栗本 トシ子 (蘭越町)
 岩本 智子 (蘭越町)
 西岡 良子 (蘭越町)
 熊谷 利枝子 (蘭越町)
 中田 スミ子 (蘭越町)
 (敬称略)



▲石川美代子さん



▲下田 文子さん



▲三和小学校