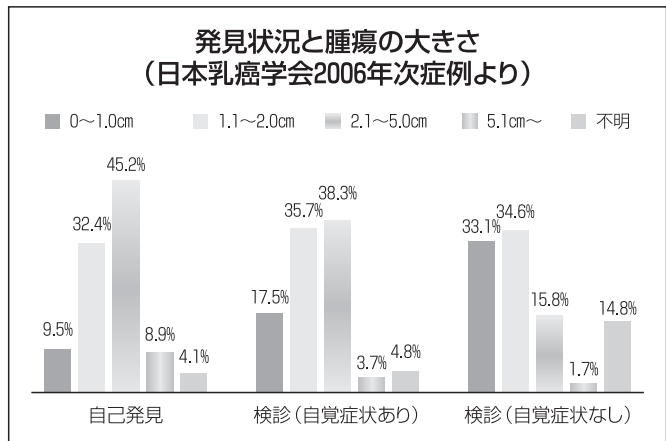


■発行
 登別市 保健福祉部 健康推進グループ
 〒059-0016 登別市片倉町6丁目9-1
 登別市総合福祉センター“しんた21”
 TEL 85-0100・FAX 85-0111
 E-mail:shinta21@city.noboribetsu.lg.jp

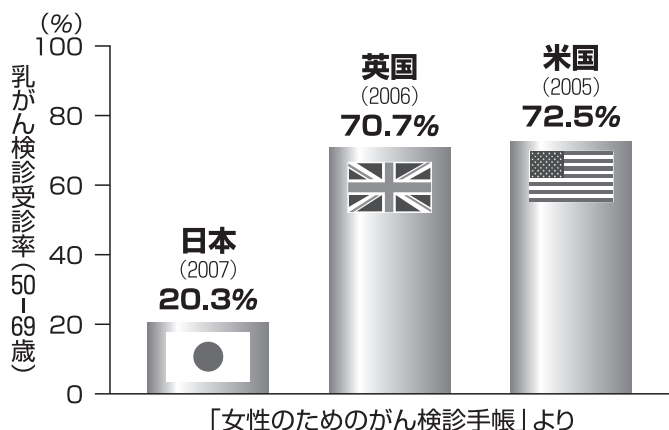
自覚症状がなく検診で見つかる乳がんが増えています!!

乳がんは女性のがんの中では一番多く、年間約4万人が乳がんと診断されています。日本乳癌学会の報告ではしこりなど自覚症状がない早期の段階で発見される乳がんが増加していることがわかりました。**早期乳がん**（2センチ以下でリンパ節や他の臓器に転移がない状態）では**90%以上が治癒**するといわれています。特に乳がんは治る確率の高いがんです。早期発見のためには、自己検診と**定期的に乳がん検診を受ける**ことが必要です。



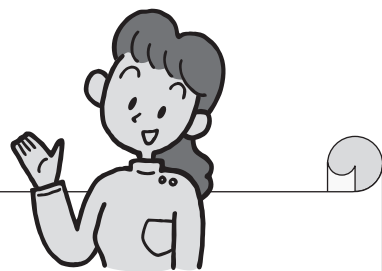
日本の乳がん検診の受診率は他国に比べてとても低い

北海道では18%、登別市は15.6%とさらに低くなっています。(平成19年度) 現在、2人に1人はがんになるといわれていることから、**自己検診と乳がん検診**で早期発見に努めることが大切です。



早期発見のポイント

自己検診+視触診
 +画像診断(マンモグラフィーなど)



今年の集団検診(乳がん)のお知らせ

集団検診(しんた21)による乳がん検診は5月15日(土)・7月23日(金)・9月24日(金)です。詳細は4月1日号の広報をご覧ください!!

◎平成22年度の市の乳がん検診は、偶数月生まれの方が対象です。(奇数月生まれは平成23年度対象)

がんホットライン 月~土 午前10時~午後6時 TEL03-3562-7830

日本対がん協会は、看護師や社会福祉士が、がんの不安や生活の悩みの相談に電話で応じる「がんホットライン」を開設しています。相談時間は20分までで予約は不要です。(祝日は休み)このほか、事前の予約制で、専門医による電話や面接の無料相談も実施中です。予約やお問い合わせは月~金の午前10時~午後5時まで、03-3562-8015(予約専用電話)へ。

健康教室メニューのご紹介

保健師と栄養士等が、地域のみなさんの健康づくりを支援するため、出前健康教室を実施しています。
「健康教室メニュー」からご希望の内容を選び、町内会や少人数のグループ単位でお申し込みください。
この他、ご希望のテーマや組み合わせがありましたら、お気軽にご相談下さい。

NO	メニュー	内容の概略
1	家族DE食育!	子どもの食習慣についての悩みごとなど
		家族みんなの大切な食生活についてなど
2	知らなきゃ損する生活習慣病のお話し	健診の活用法も含めてお話します。また、自分にあった食事の量が簡単にわかる「手ばかり栄養法」の紹介もします。
3	食事バランスガイドで健康的な食生活	食事バランスガイドを学んで毎日の食生活に活用しましょう。
4	骨(コツ)栄養講座	カルシウム分の多い食事をとるコツ(骨)をお話します。
5	がん予防のお話し	がん予防のための生活習慣についてお話します。
6	アルコールの上手な取り方	アルコールの適正量を知り、上手につきあう方法をお話します。
7	たばこの害	禁煙したいあなたを支援する話です。
8	歯の健康	歯の健康や歯周病予防についてお話します。
9	出張かるやか教室	介護予防に関するお話や、かるやか体操についてお話します。
10	認知症を理解しよう	認知症についての正しい知識などをお話します。
11	介護保険制度について	介護保険制度についてお話します

【申込の際の注意事項】

- ・所要時間は、1教室1時間程度です。
- ・開催希望日の1か月前までに、お申し込みください。(日程調整が必要です)
- ・開催日は平日とさせていただきますが、それ以外をご希望される場合は、ご相談下さい。



お問い合わせ・申し込み先：登別市保健福祉部 健康推進グループ
電話 85-0100 FAX 85-0111

ウォーキングのすすめ

ウォーキングは、散歩や買い物、通勤・通学など日常生活の中で、だれもが安全かつ手軽にできる健康法です。

ウォーキングの効果

その1 肥満防止

多くの酸素を体内に取り入れ、効率よく体脂肪を燃焼させることができるので健康的に肥満を防ぎます。

その2 老化防止

歩くことで足の筋肉が活発に動き脳が刺激され、日光を浴びることで丈夫な骨がつくられます。

その3 ストレス解消

歩くことで自律神経のバランスが整えられます。また屋外を歩き景色を眺めることで気分的なりフレッシュ効果も得られます。

～きらり健康ふれあいウォーキング～

市民の生涯スポーツ振興と健康増進・体力向上のため、人の基本的な動作「歩く」ことをテーマに、ウォーキングとノルディックウォーキングの講習会を開催します。

この事業は、市の各グループが積極的に連携して取り組むことにより、日常生活の中にウォーキングの習慣を身に付け健康づくりを推進するものであります。

また、複数のコースを設定し走行距離や消費カロリー及びビューポイントなどを盛り込んだ「ウォーキングマップ」を作成し市民の方に情報提供します。

講習会参加者や既存のウォーキンググループ等によるサークル化を進め、「地域独自の健康づくり」を実践するとともに地域コミュニティの活性化を図ります。

★ 講習会等の日程(予定)は、次のとおりです。(詳細は後日「広報のぼりべつ」等でお知らせします。)



1. ウォーキング・ノルディックウォーキング講習会

- ①実施日 6月から9月の期間
- ②回数 ウォーキング講習会1回、ノルディックウォーキング講習会1回を幌別地区の3地域で行います。

2. スポーツ・健康フェスティバル「ヘルスウォーキング大会」

- ①実施日 9月下旬から10月上旬
- ②会場 岡志別の森運動公園から札内高原館(予定)

問い合わせ先：社会教育グループ 電話 88-1129

かけがえのない命をみんなで守ろう

近年、自殺による死亡が全国的に増加し社会的な問題となっています。

自殺は、失業、長時間労働、多重債務などの社会的要因に加え、健康、性格傾向等の様々な要因が複雑に関係して、心理的に追い込まれた末の死です。

自殺者の多くは、自殺の直前にうつ病などの精神疾患を発症しています。

自殺のサイン(自殺予防の10か条) ～気づいてください自殺のサイン～

- ① うつ病の症状に気をつけよう。(気分が沈む、自分を責める、不眠が続く、何に対してもやる気がおきないなど)
- ② 原因不明の体調不良が続く。
- ③ 酒を飲む量が増える。深酒が多くなる。
- ④ 安全や健康が保てない。
- ⑤ 仕事の負担が急に増える。
- ⑥ 職場や家庭でサポートが得られない。
- ⑦ 本人にとって価値があるもの(家族・職・地位・財産など)を失う。
- ⑧ 重症の身体の病気にかかる。
- ⑨ 自殺を口にする。
- ⑩ 自殺未遂に及ぶ。



ひとりで悩まないで、相談しましょう

こころの健康相談

こころの健康・精神保健に関することについて相談を行っています。

北海道いのちの電話(24時間対応)

電話 011-231-4343

室蘭保健所 子ども・保健推進課精神保健福祉係

電話 0143-23-9847 (月～金 9時00分～17時30分)

登別市役所健康推進グループ

電話 0143-85-0100 (月～金 9時00分～17時30分)

家族DE食育!健康レシピ

【おいしいミルクア牧場のスープ】



一人分：エネルギー 170kcal

材料(4人分)

バター 18g
にんにく 1片
ベーコン 2枚
たまねぎ 中1/2
薄力粉 大さじ2
ブイヨン 1.5カップ
(固形ブイオンを溶かしたもの)
牛乳 1.5カップ
生クリーム 大さじ1.5
ローリエ 1枚
塩・コショウ 適宜
パセリ 少々

作り方

- ① にんにく・ベーコン・たまねぎ・パセリをみじん切りにします。ブイヨンと牛乳は温めておきます。
- ② バターでにんにく・ベーコンを炒めてからたまねぎを加え、透き通るくらい炒めます。
- ③ 薄力粉を加え弱火で焦げ付かせないように粉臭さがなくなるまで炒め、ダマにならないよう少しずつブイヨンを加え、沸騰させてから15分くらいとろ火で煮ます。
- ④ 牛乳・生クリーム・バターを加え味を整えます。パセリは食べる直前に入れます。

2月6日に実施された、北斗文化学院インターナショナル調理技術専門学校 金子久先生による親子クッキング教室で提案された、ミルクたっぷりのおいしいスープです。作り置きに便利です。

忙しい朝に強い味方の栄養たっぷりのスープです。