

11/13(金)~15(日)

参加  
無料

# づくりフェスタ2015

申込・問合せ：保健推進課（りんくる内） ☎72・3124

	場 所	そのほか
ネル展(15日まで)	市民図書館内(花川北7・1)	
レス度・血圧・血管年齢・ 保健師や栄養士の健康 談	市民図書館視聴覚室・研修室I (花川北7・1)	対 象：18歳以上の市民 (歯科相談は除く) ※混雑時は整理券の配布や入場制限を 行うことがあります ※骨密度測定は、骨の疾患で治療中の 方はご遠慮ください
コーナー	市民図書館内 (花川北7・1)	
講座 できます!	市民図書館研修室I (花川北7・1)	対 象：中学生以上 定 員：12人(申込順) 申込期間：10/1(木)~30(金) <b>要申込</b>
操	花川小学校体育館(花畔1・1)	対 象：市内小学生と保護者 (祖父母や親戚もOK) 持 ち 物：上靴 申込期間：10/1(木)~30(金) <b>要申込</b> さけ太郎・さけ子と 記念撮影ができます 希望者はカメラ持参で!
講師: NPO法人北海道食の 自給ネットワーク 事務局長 北海道食育コーディネーター 大熊 久美子氏	市民図書館視聴覚室(花川北7・1)	対 象：市内小学生と保護者 (祖父母や親戚もOK)、 または中学生以上の市民 定 員：50人(申込順) 申込期間：10/1(木)~30(金) <b>要申込</b> 藤女子大学学生による 石狩産小麦を使用した 焼き菓子の試食あり!



講師:(株)AHプロジェクト代表  
しもの まさひろ氏



●プロフィール  
ウインドープロデューサー、(株)AHプロジェクト代表取締役。陸上自衛隊で数々のトレーニングを独学で実践した後、スポーツトレーナーへ転身。平成19年「あへあほ体操」を考案。現在は札幌市を拠点に、イベントや講演など年間1,200本をこなす道産子トレーナー界のバイオニアとして活躍。



講師:  
NPO法人北海道食の  
自給ネットワーク 事務局長  
北海道食育コーディネーター  
大熊 久美子氏

藤女子大学学生による  
石狩産小麦を使用した  
焼き菓子の試食あり!



# 10月は乳がん、 11月は子宮頸がん 征圧月間

# 健康



家族で健康づくり!  
～はじめてのい～つぽ(一歩)～



2年度ごとに、乳がん(40歳以上)・子宮頸がん検診(20歳以上)を受けましょう!

乳がん・子宮頸がんは患者・死亡者ともに年々増加傾向にあります。しかし、石狩市の女性のがん検診受診率は、全道や近郊の市と比べても低い状況にあります。

特に乳がんは60歳代までの方、子宮頸がんでは20歳から30歳代後半に発見される方が多くなっています。「まだ若いし、症状もないし、恥ずかしいし…」と知っているあなた! 5年後、10年後も今と同じ自分では限りません! 早期発見すれば助かる命があります。女性同士、母娘で、ご近所で、職場で誘い合って受けませんか!

◆平成25年度 乳がん・子宮頸がん検診 受診率の比較  
【厚生労働省 地域保健・健康増進事業報告】より

検診内容	全国	全道	札幌	石狩
乳がん	25.3	32.5	34.6	23.4
子宮頸がん	31.1	35.4	45.1	25.9

(単位%)

国が目指すのは受診率50%!  
石狩市も頑張らしましょう!

### 受診方法

土・日曜の日程  
もあります

○**集団検診**  
市内の会場で、乳・子宮頸がんが一度に受診できる日があります。

○**バス送迎検診**  
乳・子宮頸がんのほか健康診査など、市で実施する全てのけんしんが受診できます。

半日でOK!

各検診日程の10日前までに申し込みが必要です。詳細は保健推進課にご確認ください!

○**個別検診**  
ご希望の委託検診機関に、直接申し込み・お問い合わせください。※2月・3月は混雑し、予約が取りにくくなります

検診内容	市内委託検診機関
乳がん	石狩病院(花川北3-3) ☎74-7575(検診専用)
子宮頸がん	エナレディースクリニック(花川南9-1) ☎72-8688 ☆女性スタッフが曜日または日により対応可。 希望者は事前にお問い合わせください。

※市外委託検診機関などの検診に関する詳細は市HPや本紙4月号折り込みの「おとなのけんしんガイド」をご覧ください

申込・問合せ 保健推進課(りんくる内) ☎72-3124

日 時	内 容
11月13日(金)	10時～15時 がん予防、生活習慣病予防パ
	①10時～11時30分 健康測定コーナー 体組成・骨密度(女性のみ)・スト ②13時～15時 脳年齢・喫煙度や肺年齢測定、 相談、歯科衛生士による歯科相
	13時～15時 食生活改善推進員による展示 (1日の野菜量、塩分量など)
11月14日(土)	受付: 14時30分～ 講座: 14時45分～15時15分 医療大保健師学生による「こころとからだの健康づくり」 睡眠やリラックス方法について 簡単なアロマセラピーの体験も
11月15日(日)	受付: 9時30分～ セミナー: 10時～11時30分 健康づくりセミナー① 「家族で楽しむ♪あへあほ体 さけ太郎・さけ子もあへあほ体操するギョ～
	受付: 13時～ セミナー: 13時30分～15時 健康づくりセミナー② 「家族で楽しく食育」 ～食を知ろう! つくろう! 楽しもう! 終了後、抽選会実施 石狩産の野菜やお米が当たるかも!?

協力 北海道国民健康保険団体連合会、石狩市食生活改善推進協議会、藤女