

がん予防

日本人の死因の第1位はがんで、3人に1人はがんで亡くなります。

しかし、がんで亡くなる人の約4割は予防可能と言われています。

このように、がんは身近な病です。治療には早期発見・治療が大切です。しかし、がん検診の受診者は横ばいです。ガンから身を守るために、がん検診は必要です。

「健康な 今こそ受けよう がん検診」

「がん」は、にかほ市の死亡原因の第1位で3人に1人の方が、がんによって亡くなっています。がんから身を守るために私たちにできることは何があるのだろうか。

がん対策 私たちにできること

「検診の必要性を家族で話し合おう」

「地域で検診の必要性を聞く集いに参加しよう」

「事業所や企業に働きかけて、検診を受けやすい環境を作ろう」

「普段からの声掛けや、近所付き合いが大事。お互いに声を掛け合って検診を受けよう」

「たばこや飲酒、食事など生活習慣を見直そう」

自殺予防

「生きる」を支える

支えて支えられて、人は元気になる。だから話してください。あなたの気持ちあなたの周りに、悩んでいる人や不安を抱えている人はいませんか？あなたの周りの大切な人の心のサインに気付いてください。

にかほ市の自殺による死亡者は平成17年度の24人をピークに平成22年度には16名と少しづつですが減ってきています。しかし、まだ自殺で大切な命を失う人がいます。大切な命を守るために、みんなで支えあつていきましょう。あなたは一人ではないのです。

まずは、ご相談ください。

問合せ

健康推進課（スマイル） ☎32・3000
金浦保健センター ☎38・4200
象潟保健センター ☎43・7501

劇団わらび座が やってくる!



駐車場が少ないため、自家用車でのご来場はなるべくご遠慮ください。
◆シャトルバス運行時間◆
午後1時30分 象潟保健センター発
午後1時45分 金浦保健センター発
午後2時00分 スマイル発
※帰りは終わり次第出発

講演会およびシャトルバスの
申込・問合せ 金浦保健センター ☎38-4200

講演会：笑顔予報は晴れのち晴れ～笑いと涙のミュージカル～

演題：笑顔予報は晴れのち晴れ
内容：笑いと涙のミュージカル
期日：11月24日(土)
時間：午後2時開場、午後2時30分開演
会場：仁賀保勤労青少年ホーム
料金：無料（定員400人）
申込締切：11月20日(木)

お勧めの精神保健事業のご紹介

「コーヒーサロン」

なんとなく疲れたとき、話を誰かに聞いてほしいとき、お気軽にお立ち寄りください。精神保健福祉ボランティア「ほたるの会」がお待ちしています。

- ◆仁賀保地域（毎月第1・3水曜日）会場：仁賀保勤労青少年ホーム
- ◆金浦地域（毎月第2・4火曜日）会場：エニワン
- ◆象潟地域（毎月第1・3火曜日）会場：象潟構造改善センター

ほたるの会「設立10周年事業」

記念式典&みんなで歌おうコンサート。入場無料ですので、皆さんぜひお出で下さい。
日時：11月18日 午後1時～
場所：仁賀保勤労青少年ホーム
問合せ：象潟保健センター

地域で支えあつ

市では、県の「自殺対策緊急強化事業」により、「地域で支えあつて命の事業」を実施しています。その主なものを紹介します。

いのちの教室

市内の小学6年生を対象に、臨床心理士による、心の健康や命の大切さについて学ぶ授業を行っています。

出前講座

市内の自治会に出向いて、心の健康づくりについて、市民の皆さんと共に考えることを目的に行っています。今年のテーマは「ピンピンこころいできましょう」と題し、由利本荘市在住の保健師による講話を実施しており、大好評を博しています。

自殺予防PR

9月の自殺予防週間に合わせて、健康推進員による自殺予防キャンペーンを実施し、市内スーパードポケットティッシュを配布し、自殺予防を呼びかけました。

未受診者検診でも使えます！「がん検診無料クーポン券」

がん検診を無料で受診することができる【大腸がんクーポン券】・【子宮がんクーポン券】・【乳がんクーポン券】・【胃がんクーポン券】を対象の年齢となる方に送付しています。無料クーポン券は下記の未受診者検診でも使用できます。対象となった方は、無料クーポン券を活用して、がん検診を受けましょう。

集団検診を受診できなかった方へ：未受診者検診を受けましょう！

今年度実施してきた集団検診を都合により受診できなかった方を対象に未受診者検診を実施します。

検診名	検診料金	受付時間	期日：
胃検診	2,000円	5:30～7:00	11月14日(木) (スマイル)
肺がん検診（胸部総合検診）	レントゲン 600円 喀痰検査 1,000円	9:30～11:30	11月16日(金) (象潟保健センター)
大腸がん検診	800円	12:30～13:30 ※婦人科検診受診者優先	備考： 受診には事前予約が必要です。 下記の受付期間内に各保健センターに予約をしてください。
前立腺がん検診	1,000円	12:30～13:30	予約受付期間： 10月31日(木)～11月7日(木)
乳がん検診	40～49歳 3,200円 50～69歳 2,200円	12:30～13:30	午前8時30分～午後5時
子宮がん検診	2,500円 HPV検査 800円		

※20歳～41歳までの方はHPV検査も実施