

7月16日～31日の行事予定

日・曜日	行事名	場所	時間	内容
17 火	浜田介護予防教室	浜田コミュニティセンター	午後2:00～午後3:30	おうちでできる体操や脳を活性化するゲームをします。ゆっくりお茶っこする時間もあります。お気軽にご参加ください。
	役場窓口(一部)延長日	八峰町役場総務課 町民サービス係	午後5:15～午後7:00	毎月第1、第3火曜日に戸籍・住民票等の発行など、役場窓口の一部を時間を延長して実施します。詳しくは19ページをご覧ください。
18 水	心配ごと相談	八峰町社会福祉協議会	午前9:30～正午	担当:芹田静香相談員
19 木	子育て交流サロン	子育て支援センター「あいあい」	午前9:30～午前11:00	対象:子ども園入園前の子どもと保護者、妊婦さん 内容:おしゃべりをして友達になりましょう。ママさんたちの飲み物とおやつを用意しています。お気軽に遊びに来てください。
	離乳食教室	八森保健センター	受付:午前9:30～午前10:00	対象:平成30年2月～平成30年3月生まれ
20 金	交流サロン「らべんだー」	埴川健康センター	午後1:30～午後3:30	陽だまりの会会員がおいしいコーヒー、お茶を準備してお待ちしております。「ほっとした時間を過ごしたい」「誰かと話したい」「近くに来たついでに」どなたでもお気軽にお立ち寄り下さい。
	ほっと健康相談	埴川健康センター	午後1:30～午後4:00	保健師が個別に相談に応じます。お気軽においでください。 担当保健師 武田
21 土	町長杯バスケットボール大会(～22日)	八森体育館(旧八森中)		問合せ:八峰町バスケットボール協会 奈良 ☎77-3161
	こころと生活の相談会	八森保健センター	午後1:00～午後4:00	詳しくは18ページをご覧ください。
23 月	のんき会	沢目駅舎内	午前9:00～午後4:00	心の病を持っている方が情報交換する場です。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。
24 火	めんちょこひろば	子育て支援センター「あいあい」	午前10:00～午前11:00	対象:子ども園入園前の子どもと保護者、妊婦さん 内容:「夏祭り」いろいろなコーナーがありますよ。お楽しみに!
	椿介護予防教室	椿自治会館	午後2:00～午後3:30	おうちでできる体操や脳を活性化するゲームをします。ゆっくりお茶っこする時間もあります。お気軽にご参加ください。
25 水	心配ごと相談	八峰町社会福祉協議会	午前9:30～正午	担当:田村鐵夫相談員
	5歳児健康診査	八森保健センター	受付:午後0:30～午後1:00	対象:平成25年4月2日～平成25年9月30日生まれ
26 木	沼田介護予防教室	沼田多目的集会所	午後2:00～午後3:30	おうちでできる体操や脳を活性化するゲームをします。ゆっくりお茶っこする時間もあります。お気軽にご参加ください。
29 日	第13回八峰町民野球大会	峰浜野球場ほか3球場	開会式:午前7:30～	開会式後、ホームラン競争を行います。雨天時は翌週に順延。
	いさりびサロン	漁火の館	午前10:00～正午	対象者:岩館第2地区にお住まいの方 参加費:1人100円 お茶やおいしいお菓子を用意しております。
	もりのカフェ	椿台コミュニティセンター「ぬかもり館」	午後1:30～午後3:30	「ぬかもり館」に集まって「お茶を飲みながらおしゃべりする」交流の場です。どなたでもお気軽においでください。「もりのカフェ」ののぼりが目印です。
30 月	行政相談	八峰町社会福祉協議会	午前9:30～午前11:30	担当:辻正英委員
31 火	めんちょこひろば	子育て支援センター「あいあい」	午前9:30～午前11:00	対象:子ども園入園前の子どもと保護者、妊婦さん 内容:水遊び(雨天時は室内遊び) プールを準備しています。みんなで楽しく遊びましょう!
	椿健康教室	椿自治会館	午前10:00～午前11:30	内容:健康に関するお話ほか。 椿自治会の方はどなたでもご参加ください。

健康はっほう21ひろば

検診は受けてからが大切です!

～自分の体ときちんと向き合しましょう～

◎がん検診は、なぜ大切なのですか？

がんは、わが国の死亡原因の上位に位置しています。
6月に実施した、胃がん検診(胃のX線検査)、大腸がん検診(便潜血検査)、肺がん検診(肺のX線検査、痰の検査)は、「死亡率を減少させることが科学的に証明された」有効な検診です。
早期発見、治療で大切な命を守るため、がんで亡くなることを防ぐために、大切な検診です。
がんの中には急速に進行するがんもあり、定期的な検診が必要です。ただし、症状がある場合には次の検診を待たずに医療機関を受診する心がけが大切です。

◎がん検診を受けたあとで

「要精密検査」の指示があったら、必ず精密検査を受けてください!

初期のがんは症状が出ないことはよくあります。「症状がないから大丈夫」などと自己判断せず、必ず精密検査を受けてください。
がんは発生してから一定の大きさになるまでは発見できませんし、検査では見つけにくいがんもありますので、すべてのがんが、がん検診で見つかるわけではありません。
しかし、検診はがんで亡くなることを防ぐメリットが大きいことが証明されています。精密検査の指示が出た場合、そのまま放置することなく、必ず精密検査を受けるようにしてください。

喫煙と肺



たばこを吸わない人に比べて、たばこを吸う人は、日本人男性では約5倍、女性では約4倍肺がんで亡くなるリスクが高くなり、たばこを吸う年数、本数が多いほど肺がんになりやすいという研究結果が出ています。

たばこは喫煙者本人のみならず、周りの人(受動喫煙者)の肺がんリスクもあげてしまいます。

禁煙によってご自身と周りの人の健康な肺を守りましょう。

八峰町健康宣言

八峰町では健康寿命を伸ばすために
「受動喫煙防止」の
取り組みを宣言しています!



みんなで健康寿命日本一!

(資料提供: 国立がんセンター)

■問合せ 八峰町福祉保健課 健康推進係 ☎76-4608