

自分の命をがんから守るために

日本人の約二人に一人ががんになり、三人に一人が命を落としています。六十五歳以上になると、約二人に一人ががんで亡くなっています。

その中でも、子宮頸がん・乳がんは他のがんと違い、三十〜四十歳の若い世代が多く発症しています。年間一万人以上の女性がこの二つのがんで命を落としています。

子宮頸がん・乳がんは、大腸がん・胃がん・肺がんと並んで、検診がとりわけ有効ながんと言われています。がんで命を落とさないために、検診を受けましょう。

宮頸がんは、ヒトパピローマウイルスの感染が主な原因とされ、二十〜三十代に急増しています。

『乳がん』

乳がんは、女性ホルモン（ホルモン）の刺激を受けてできる乳腺のがんで、四十代後半にもっとも発生しています。女性にできるがんの中で一番多く、年間四万人が乳がんになっています。

二十一年度、国はがん検診受診率を五十％に上げることを目標として、女性特有のがん検診推進事業を実施します。前年度（昨年）の四月二日から今年の四月一日までのあいだに、二十歳、二十五歳、三十歳、三十五歳、四十歳の年齢に該当した女性には、「子宮頸がん」無料検診を、四十歳、四十五歳、五十歳、五十五歳、六十歳の年齢に該当した女性には、「乳がん」無料検診を受けて

もらうため、がん検診無料クーポン券を配布するとともに、検診手帳を交付します。

該当した人は、がんを早期に見つけ、治療するためにがん検診を受けてください。

町では、子宮がん検診（施設検診八月一日〜九月

月三十日、集団検診八月七日・二十五日・二十七日）を実施します。この無料検診該当者に、子宮がん検診券とともにクーポン券を送付します。日程表を確認の上、受診してください。

また、乳がん検診（集団検診のみ）で八月四日・

保健福祉課
健康づくり業務
☎（62）2115

各地区の保健協力員を対象に七月十七〜三十一日、栄養講習会を開催します。町の食生活改善推進員（食改さん）が試作や話し合いを重ねて決定したレシピなどを講習します。ぜひ覚えて帰って各地区で伝達してください。広報六・七月号でも献立の一部を紹介していますので、どうぞご覧ください。

生活習慣病を予防する
栄養講習会の開催

六日・九月八日・二十四日実施）については、この無料検診該当者に事前申し込みを取りました。その結果、申し込んだ人、たいた人に、子宮がん検診同様、乳がん検診券とクーポン券を送付しますので、ぜひ、指定された日に受診してください。



何らかの症状が出てから発見されたがんは、進行の程度も進んでいることがあります。最悪の事態を防ぐため、検診は必ず受診してください。



わりと物おじしない健太ちゃんと、恥ずかしがりやの孝太くんでした

「二人とも元気でやさしい子に育ってほしい」とパパ、ママからメッセージ。

川名 健太 くん（写真左）
孝太 くん（写真右）

平成 19 年 7 月生まれ
～壺下
健一さん・幸代さん夫婦の長男・次男

川名さんのお宅に近づいていくと、元気な声が家の外まで聞こえていました。家の中にお邪魔すると真っ黒に日焼けした元気な双子の健太くんと孝太くんが出迎えてくれました。

「外で遊ぶのが大好きで、カメリーナの公園で走り回ったり、志田浜で砂遊びをしたりしています」と、ママの幸代さんが日焼けの理由を説明してくれました。

四世代九人が同居する川名家では、二人は遊び相手には事欠きません。パパの兄弟の若い叔父さんたちも、おじいちゃんおばあちゃんもみんなが遊んでくれるそうです。恥ずかしがりやの孝太くんは、最後まで写真を嫌がっていましたが、何とか一枚撮ることができました。

※「笑顔でこんにちは」に掲載希望の人は広報担当まで申し出てください。

☎（62）2111

サークル紹介

Circle introduction

「ヨガ独自の呼吸法を覚えることで、体の免疫力を高めて病気にかけにくい体を作ることができます。姿勢を矯正するので体のゆがみも取れやすし、硬い体も柔らかくなります」とヨガの効果を話してくれたのは代表の五十嵐さん。

猪苗代ヨガ教室は十三年十一月に発足し、現在二十五人の会員で活動しています。週一回の練習日には、会津若松市からヨガインストラクターの大竹美登里先生が訪れ、会員の指導に当たっています。

練習が始まると、皆さんは呼吸に集中しながら、真剣な表情でヨガに取り組んでいました。

※このコーナーでは、活動をPRしたい団体を募集します。毎月一団体ずつ紹介していきますので、希望する団体は総務課秘書広報業務まで問い合わせください。

☎（62）2111

猪苗代ヨガ教室 （五十嵐京子代表）



（写真左）「興味があれば1度体験しに来てください」と五十嵐代表（写真中、右）「無理をしないで自分ができる範囲で取り組んでください」と見本を見せながら指導する大竹先生

この日の練習は参加者が少なめでした。「ヨガよりも撮影のほう緊張するわ」と冗談も

