

健康の秋 2018

～病気を知って、自分と家族の健康を振り返ろう～

知っていますか？大腸がんについて

大腸がんとは？

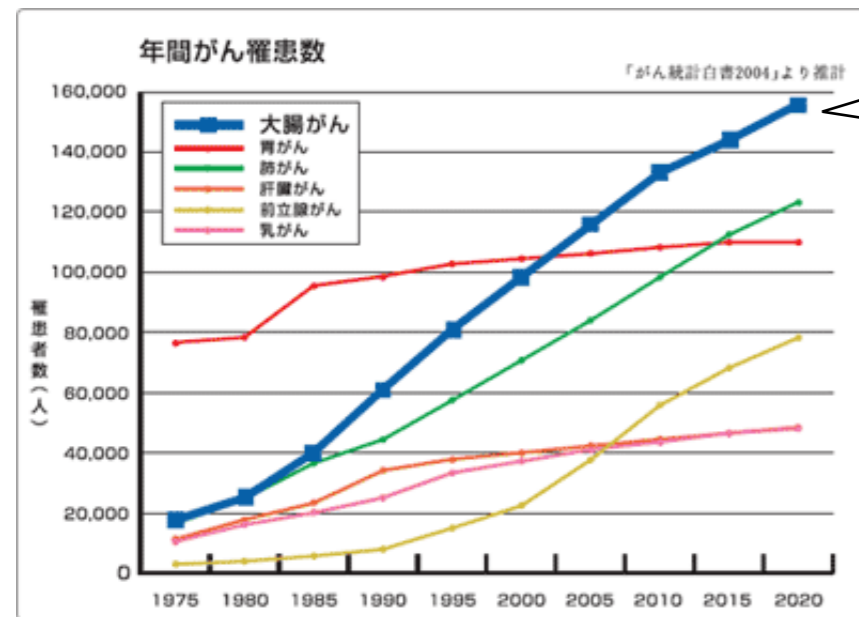
大腸がんは、大腸（結腸・直腸・肛門）に発生するがんで、線腫という良性のポリープが「がん」化して発生するものと、正常な粘膜から直接発生するものがあります。



男性の11人に1人、女性の14人に1人が大腸がんと診断されています。

日本人の2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で命を落としています。

その中でも特に多いのが大腸がんで40歳以降にかかる人が増えており、年間約13万1000人が新たに大腸がんになっています。



大腸がん急増中！
40年間で7倍に増加

なぜ？

要因1 『先進国』になった日本
大腸がんの発症には高脂肪食や肥満、運動不足など、先進国特有の生活習慣が関係しています。

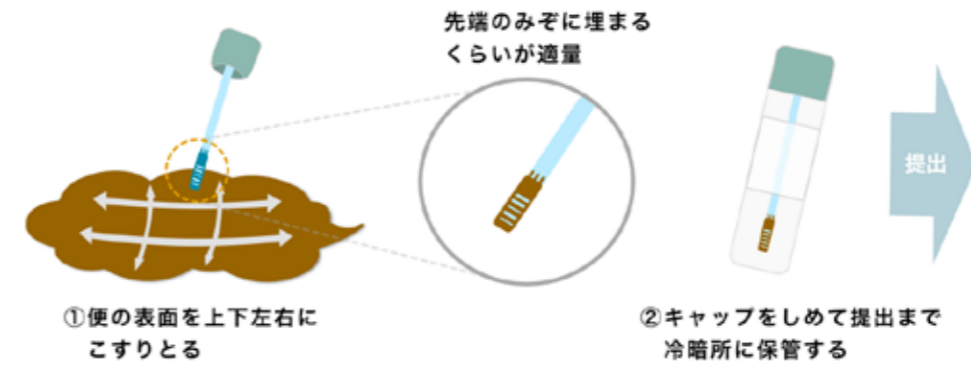
要因2 検診を受ける人が増えた
がん検診や内視鏡検査などで、以前よりがんを見つけやすくなったことも大きいです。

こんな人は特に検査を受けてほしい！

- タバコを吸う
- 野菜が苦手、毎食は食べていない
- 家族や親戚に大腸がんになった人がいる
- 運動不足
- 大腸がん検診を2年以上受けていない
- 便秘や下痢をすることが多い
- 便に血が混ざる、紙に血がついていることがある

まずは、手軽にできる便潜血検査

大腸がんは早期発見が大事です。しかし、初期段階では症状がなく、症状が出てからでは遅いことが多いです。大腸がんの便潜血検査は、便の中に血液が混じっているか2日分の便を検査します。約7%の人に潜血が見つかります。



簡単な検査ですが毎年検診を受けることで死亡リスクが60～80%減るといわれています。早期発見・早期治療をすれば95%以上が治癒します。

11月のスマイル検診で検査できます！（要予約）

★大腸がん検診のみ受診の方は、受付へ提出するだけですむのでスムーズです。

日程	場所	受付時間
11月9日(金)	札内コミュニティプラザ	6時・7時・8時・9時・10時
11月10日(土)		7時・8時・9時・10時
11月11日(日)		7時・8時・9時・10時
11月12日(月)		7時・8時・9時・10時
11月13日(火)	保健福祉センター	6時・7時・8時・9時・10時

検診名 (検査内容)	対象者	自己負担額	
		40～69歳	70歳以上
大腸がん検診 (便潜血検査)	40歳以上	400円	100円
胃がん検診 (胃バリウム検査)		1,200円	400円
肺がん検診 (胸部レントゲン検査)		300円	100円
肝炎ウイルス症検査 (血液検査)		500円	100円
エキノコックス症検査 (血液検査)	8歳以上	300円	100円
特定健診・後期高齢者健診 (血液検査・尿検査・身体計測・心電図検査など)	幕別町国保加入者 (40歳以上) または 後期高齢者医療制度加入者	無料	

※大腸がん検診無料クーポンをご利用いただけます。(昭和52年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた方へ5月に送付しています。)

問・目 保健課健康推進係 (☎54-3811)

幕別町地域防災訓練を実施します

「幕別町地域防災訓練」は、平成27年度から平成31年度までの5年間で、市街地を中心とした指定避難所ごとの対象公区で実施する防災訓練です。

今年度は10月14日に「札内コミュニティプラザ」を指定避難所とする公区を対象に避難訓練を行います。一人ひとりが地域の特性を知り、災害に備えるために何をしておけばよいか、災害の時はどう行動すればよいかを学びます。いざという時は、「自分や家族の身は自分たちで守る」、「近隣住民や地域の人たちが互いに協力し、助け合える」地域を目指し、防災力を強化しましょう。

防災訓練の参加対象公区にお住まいの方は、ぜひ訓練に参加しましょう。

防災に関する展示・体験コーナーもあります

水消火器を使った消火訓練や救急救命講習の体験、防災備蓄品の展示などを行います。どなたでも参加できますので、ぜひお越しください。

なお、防災訓練対象公区の方は、訓練終了後の見学・体験となります。

◆とき 10月14日⑩ 午前10時～午前11時30分

◆ところ 札内コミュニティプラザ駐車場

※各施設の敷地内には駐車できませんのでご了承ください。

☎防災環境課防災危機管理係(☎54-6601)

- ◆とき 10月14日⑩ 午前9時～午前11時30分(予定)
- ◆ところ 各公区の指定緊急避難場所、札内コミュニティプラザ
- ◆対象公区 中央町1、中央町2
- ◆訓練内容 震度7を想定し、指定緊急避難場所への避難、公区が計画した避難訓練計画に基づいた安否確認と要支援者対策、町と公区の連携による避難所の運営訓練を行います。

☎悪天候などにより訓練を中止する場合は当日午前7時に判断し、公区を通じて参加者へ連絡します。当日は、午前9時に訓練開始の合図として、札内地域でサイレンを鳴らします。訓練の参加対象外の方にも、サイレンの音が届く可能性がありますので、ご注意ください。

☎防災環境課防災危機管理係(☎54-6601)



防災情報メール一斉配信テストを実施します

10月9日正午に、登録者全員に防災情報メールの一斉配信テストを行います。登録している方でメールが届かない方は担当へご連絡ください。

まだ登録されていない方は、防災情報など安全安心な暮らしを守る上で大切な情報を提供していますので、積極的な登録をお願いします。

防災情報メール登録手順

- 1 QRコードを携帯電話・スマートフォンで読み取り、空メールを送信します。
 - 2 空メールを送信したメールアドレスに仮登録通知メールが届きます。
 - 3 メールで送信されたURLにアクセスし、氏名の入力と居住地域の選択をします。
 - 4 内容を確認し、本登録をします。
 - 5 登録完了メールが届きますのでご確認ください。
- ※登録は無料ですが、通信料は登録する方でご負担いただけます。
※登録に必要な個人情報はこのサービスにのみ使用し、他の目的で使用することはありません。
- ☎防災環境課(☎54-6601)

北海道胆振東部地震に対する哀悼とお見舞い

9月6日に発生した「北海道胆振東部地震」において、亡くなられた方々に哀悼の意を表すとともに、避難生活を余儀なくされている方に心からお見舞い申し上げます。

一日も早く被災地が復興されますことをお祈りし、町として、職員の派遣など支援を行ってまいります。町民の皆様のご協力を賜りますようお願いいたします。

幕別町長 飯田 晴義

まくべつ健康ポイントラリー対象事業

まくべつ健康フェスタ開催します！

日時 11月4日⑩ 午後1時～午後4時

会場 札内コミュニティプラザ

【特別講演】

『体が変わる！1日5分本気エクササイズ』

内容 講話と実技（代謝を上げる簡単運動・自宅でできる有酸素運動）

時間 午後1時～午後2時（開場：午後0時30分）

講師 一般社団法人地域ウェルネス・ネット

代表理事 福岡 永告子氏

※運動しやすい服装と靴、水分補給用飲料を持参ください。

▶講師紹介

明治大学卒業後、エアロビクス、トレーニングジム、スイミングのインストラクターとしての活動を開始。地域に根ざした健康づくりを学び、北海道各市町村の健康教室へと活動の場を広げる。



体験コーナーもいっぱい！

午後2時～午後4時

- ◆体力測定（幕別町運動指導員）
- ◆ストレスチェック（幕別町図書館）
- ◆大腸がんクイズラリー
- ◆からだチェックコーナー
 - ①血管年齢 ②骨密度測定 ③呼吸機能測定 ④体組成計測
- ◆血圧測定・健康相談コーナー
- ◆1日350gの野菜量を量ってみよう（幕別町食生活改善協議会）
- ◆野菜たっぷり試食コーナーもあります



10月はピンクリボン月間です

ピンクリボンとは

ピンクリボンは、乳がん予防の啓発活動を示す世界共通のシンボルマークです。乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを呼びかけるために、ピンクリボンマークを掲げ、さまざまな活動を行っています。



乳がんは40歳代から急増

乳がんは早期に発見して治療すれば95%以上が治癒します。北海道の女性の乳がん死亡率は全国平均に比べ高い状態です。大切な人のためにも乳がん検診を2年に1度必ず受診してください。

※今年度（平成31年3月31日まで）に偶数の年齢を迎える方が対象で、以下の方法で受診できます。

- ① 女性のスマイル検診 9月28日⑩～10月3日⑩
- ② 医療機関での個別病院検診 平成31年3月31日まで



ピンクリボンまくべつパネル展2018

乳がん自己検診体験や、検診の受け方など、身近な場所で楽しく知識を深められます。

期間	場所	内容
10月22日⑩～26日⑩	札内コミュニティプラザ ギャラリー	○乳がん検診パネル展示 ○乳がん自己検診シミュレーター ○知って納得クイズラリー ○検診受診相談、健康相談

☎保健課健康推進係(☎54-3811)

年末年始の役場や公共施設の休日が変わります

幕別町の休日を定める条例の一部改正により、平成30年の年末から、幕別町の公共施設における年末年始の休日を変更します。国の省庁や北海道と同様の「12月29日から1月3日」とすることで、窓口サービス等の向上や円滑化を図るものです。皆さまのご理解とご協力をお願いします。

これまでの年末年始の休日
12月31日～1月5日



今年からの年末年始の休日
12月29日～1月3日

他 ごみや資源物の収集については、これまでと変更ありません。施設ごとの休館日は12月号の広報でお知らせします。

問 総務課総務係 (☎)54-6608

町有財産を売り払います

普通財産として町が所有する土地と建物を一般競争入札で売り払います。

▶ 売払い物件

- 土地 (旧忠類歯科診療所用住宅用地)
宅地 (496.31㎡・幕別町忠類錦町432番地21)
- 建物 (旧忠類歯科診療所用住宅及び車庫)
住宅 (102.87㎡・木造2階建)、車庫 (24.85㎡・軽量鉄骨造)

▶ 入札条件等の概要

- 税金等の滞納がないなど土地代金の支払いが可能なる者であること。
- 売払い物件の土地及び建物を一括して購入する個人または法人であること。

▶ 予定価格 (最低売却額) 2,230,000円

▶ 契約保証金 223,000円以上 (落札後の契約時に必要となります。)

▶ 入札参加申込み 申請書等提出書類を10月12日(金)午後5時までに提出

▶ 現地説明 10月18日(土)午後2時、現地に於て実施。当日都合が悪い場合は、24日(水)までの間で個別対応いたします。

▶ 入札 10月26日(金)午前10時、役場庁舎2階 2-B会議室

問・申 総務課契約管財係 (☎)54-6608



里親になりませんか？～10月は里親月間です～

里親とは…

養子縁組をして実の子として育てる、子どもが自立できるまで育て上げるものだと思いませんか？

たしかに、予期しない妊娠などで、親が子どもを養育することができない場合では、そういったこともあります。しかし実際には、親の病気や離婚、仕事の都合、時には虐待などの理由で、一時的に子どもが家族と暮らせない間、親子が再出発できるまでの間、子どもの養育を担っていただいていることの方が多いのです。

里親制度は、児童福祉法に基づき、こうした事情の子どもを一定期間あるいは、養子として、自分の家庭に迎え入れ、家族の一員として養育することを目的としています。

家庭から離れて生活することは、子どもにとって大きな負担となります。もし、子どもたちが住む町に里親さんがいれば、子どもが住み慣れた町で、通い慣れた学校に通いながら、家庭的な養育を受けることができ、子どもの負担も最小限に抑えることができます。

子どもに助けが必要なときに、子どもの近くに里親さんがいることが望まれています。

なお、養育に係る費用について、生活諸費や教育費は支払われます。

【里親の種類】

- ① 養育里親：保護者が不在となった児童、保護者が監護不適当であると認められた児童（要保護児童）を養育する里親。
- ② 専門里親：児童虐待などの行為により心身に有害な影響を受けた児童や、特に支援が必要な児童を養育する里親。
- ③ 養子縁組里親：養子縁組によって養親となることを希望する里親。
- ④ 親族里親：児童の両親が死亡、行方不明または拘禁等のため、扶養義務者およびその配偶者である親族が養育する里親。

【里親さんになる要件】

- 心身ともに健全であり、子どもの養育について理解や愛情をもっていること
- 経済的に困窮していないこと
- 希望者と同居人が欠格事由に該当していないこと
- 北海道（帯広児童相談所）が行う所定の研修、実習を受講修了すること

問 北海道帯広児童相談所
(帯広市東1条南1丁目1 ☎0155-22-5100)

冬季プレミアム付き商品券を販売します

幕別町商工会では、消費拡大による地域経済の活性化を図ることを目的に「プレミアム付き商品券」を予約販売します。

▶ 販売額 1セット5,000円(1,000円券6枚入)

▶ 購入限度 1人6セットまで

▶ 予約申込期限 10月12日(金)まで(当日消印有効)

▶ 申込方法

新聞折込チラシにある予約申し込みはがきを郵送、または幕別町商工会本所(札内事務所、忠類事務所を含む)に備え付けの申込書を提出してください。

※札内事務所は10/1・3・5・10・12のみ受付

▶ 商品券利用期間 11月1日(土)～平成31年2月28日(金)

▶ 商品券取扱加盟店(事業所)

町・商工会ホームページ、新聞折込チラシ等でお知らせします。

▶ 商品券販売セット総数 4,100セット

▶ 注意事項

- ① 予約申し込みは1人1回です。
- ② 販売予定セット以上の申し込みがあった場合は抽選

で当選者を決定し、当選者に商品券購入引換券を郵送します。個別の当落選確認、到達確認はできません。

③ 商品券との引換えは、予約申込書に記載した会場へ商品券購入引換券および購入代金を持参し、引換えを行ってください。

幕別町商工会本所 ※土・日曜、祝日を除く

11月1日(土)～8日(金) 午前10時～午後5時

幕別町商工会札内事務所

11月1日(土)～2日(金) 午前10時～午後5時

幕別町商工会忠類事務所

11月1日(土)～2日(金) 午前10時～午後5時

※期間内に引換えをしなかった場合、商品券の購入を辞退したものと判断します。

▶ 商品券の利用について

- ① 本事業に加盟登録している事業所のみ利用できます。
- ② つり銭は出ません。また、店舗の特定商品、金券等の購入ができないなど利用制限があります。

問・申 幕別町商工会 (☎)54-2703

コミバス新運行開始

10月1日から札内線で順回り、逆回りの2台体制となるなど、コミバスの運行形態が変わります。今までよりも便利になったコミバスをぜひ利用してみてください。

改正後の時刻表は幕別、札内市街地の世帯にのみ広報9月号と一緒に配付しています。

時刻表は、役場、札内支所、糠内出張所、忠類総合支所でも配付しているほか、町ホームページでも公開しています。(トップページ>くらし・手続き>交通>バス・乗合タクシー>コミュニティバス時刻表・路線図) また、右記QRコードからもアクセスできます。

問 防災環境課交通防犯係 (☎)54-6601



期間限定！コミバス運賃無料！

平成30年10月1日(土)から平成30年10月12日(金)までの間、より便利になったコミバスを利用させていただくため、運賃を無料とします。この機会に乗車して、便利な利用方法を見つけてください。