

# 令和元年 “健康の秋”

～大腸がんを知って、  
自分自身と大切な人の健康を守ろう～



## 40歳を超えるとリスクが高まる！？大腸がんについて知っていますか？

大腸がんは40歳代から急増する、大腸(結腸・直腸・肛門)に発生するがんで、腺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。  
大腸の粘膜に発生した大腸がんは次第に大腸の壁に深く侵入し、やがて大腸の壁の外まで広がり腹腔内に散らばったり、あるいはリンパ節や肝臓、肺など別の臓器に転移したりします。

### 罹患数と死亡数

#### 【罹患数】

	男性	女性	全体
1位	胃がん	乳がん	大腸がん
2位	前立腺がん	大腸がん	胃がん
3位	大腸がん	胃がん	肺がん

#### 【死亡数】

	男性	女性	全体
1位	肺がん	大腸がん	肺がん
2位	胃がん	肺がん	大腸がん
3位	大腸がん	すい臓がん	胃がん

1970年台より日本では胃がんが罹患数1位でした。

一方で大腸がんは世界的にも増加しており、日本でも年々増加し続け、2016年の統計で罹患数は全がんの中で1位となり日本人が1番なりやすいがんとなりました！



#### 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

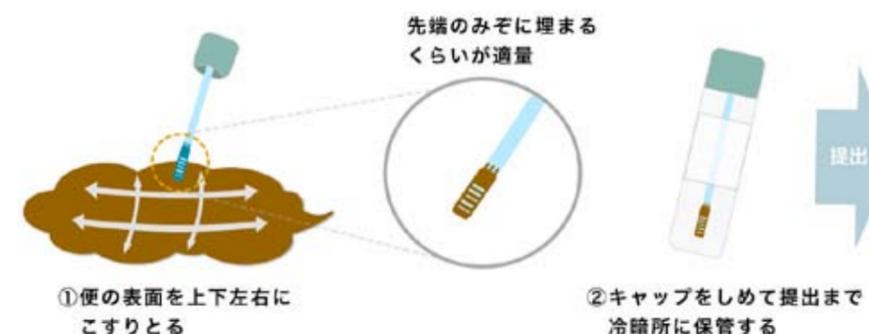
がん検診や内視鏡検査などで、以前よりがんを見つけやすくなったことも大きいです。

### 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
- 40歳以上
- 家族や親せき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
- 便秘や下痢をしていることが多い
- 便に血が混ざる、紙に血がついていることがある
- 肥満
- 油物、お肉、バターなど高脂肪の食品を食べることが多い

### まずは、手軽にできる便潜血検査を！

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。昨年の幕別町スマイル検診では、8.2%の人に潜血が見つかりました。



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%以上が治ります。したがって、毎年定期的に受診することが大切です！

### 便潜血検査は「単独大腸がん検診」で受診できます！！

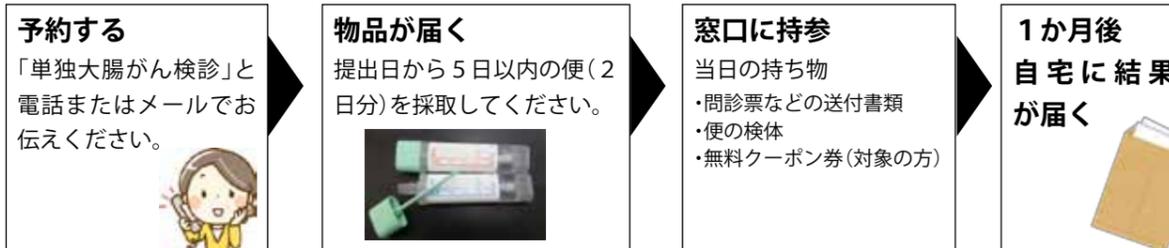
多くの方に受診してもらうため、期間中は窓口を増やしていつでも提出できるようになりました。

2日分の便をとるだけ  
なのでとても簡単！！

当日は提出するだけなので短時間！！

日にちや時間の指定がないので都合に合わせて提出できる

- ▶実施期間 11月8日(金)～11月12日(火)
- ▶提出窓口 札内支所・役場保健課・ふれあいセンター福寿 ※土日はスマイル検診会場でのみ実施。忠類では11日(金)、12日(火)のみ実施。
- ▶受付時間 午前9時～午後5時まで
- ▶対象者 40歳以上の町民
- ▶自己負担 40～69歳：400円 70歳以上：100円
- ▶予約先 保健課健康推進係(☎0155-54-3811) ☒kenkou@town.makubetsu.lg.jp(QRコードからも送信可能)



※国保特定健診や、肺がん・胃がん検診も受けたい方はスマイル検診で受診できます。11月スマイル検診の日程等は19ページをご覧ください。  
☎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」とは、平成27年度から令和元年度までの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行う防災訓練です。

今年度は10月13日に「農業者トレーニングセンター」及び「札内北コミュニティセンター」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良いか、災害の時はどう行動すれば良いかを学びます。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お互いに協力し、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13日⑩ 午前10時30分～午前11時30分

●ところ 農業者トレーニングセンター駐車場  
札内北コミュニティセンター駐車場  
※施設の敷地内の駐車場は利用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13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、指定避難所(農業者トレーニングセンターまたは札内北コミュニティセンター)
- 対象公区 【農業者トレセン】本町1、本町2、本町3、錦町1、錦町2、幸町、相川、相川西、相川南、相川北  
【札内北コミセン】西町1、西町2、北栄町1、北栄町2
- 訓練内容 震度7の激震を想定し、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、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)



## 【胆振東部地震】講演会を開催します

平成30年9月6日、北海道胆振地方中東部を震源とする最大震度7の地震が発生しました。地震の影響により全道で大規模停電が起こり、震源から離れた地域でも大きな影響があったことは記憶に新しいと思います。本講演会では、実際に震源地付近で被災された方をお招きし、実体験に基づいた講話をいただきます。改めて、地震対応について考えるきっかけとしていただければ幸いです。

- ◆とき 10月5日④ 午後2時～午後4時
- ◆ところ 札内コミュニティプラザ集会室
- ◆内容 ●第1部 『胆振東部地震 あの時に起こっていたか?』  
講師:安平町復興ボランティアセンター 井内 聖氏  
※被災当時「はやきた子ども園」園長としてSNSを活用した支援呼びかけを実施し、被災2日後に園を地域に開放、応急保育を行った。
- 第2部 『情報の発信について』  
講師:幕別町住民福祉部防災環境課 課長 寺田 治
- 第3部 「質疑応答」

☎主催/東日本大震災の話を聞く会、共催/幕別町、後援/顕勝寺  
☎東日本大震災の話を聞く会 代表 米山 一敏(☎56-2359)



## テーマ 地震に備える

地震が起きたときに、あなたはどんな行動をとりますか？

☎防災環境課  
防災危機管理係  
(☎54-6601)



地震発生	●まずは身の安全を確保！ ・丈夫なテーブルの下など、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に避難し、揺れがおさまるのを待つ。 	
	●落ち着いて火の元確認 / 初期消火 ・火を使用している場合は、揺れがおさまってから火の始末をする。 ・出火したときは、落ち着いて初期消火をする。 	●あわてた行動はけがのもと ・屋内では、転倒した家具やガラスの破片に注意する。 ・窓ガラスや看板などが落ちてくるので、外に飛び出さない。 
地震直後	●窓や戸を開け、出口を確保 ・揺れがおさまったら、避難できるように出口を確保する。 	●塀や自動販売機には近づかない ・屋外では、崩れたり倒れたりするものには近寄らない。 
	●正しい情報を収集し、確かな行動を ・テレビやラジオ、町の防災情報メールやホームページなどで情報を確認する。 	●家の安全確認、近隣の安否確認 ・家の安全確認、近隣の安否確認をする。 
地震後	●避難の場合は、電気・ガスの安全確保を ・避難をする場合は、電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉める。	

### ◆◆防災情報メール◆◆

携帯電話／スマートフォンでQRコードを読み取るか、下記アドレスまで空メールを送信し、最新の防災情報を入手しましょう。  
✉ touroku.makubetsu-town@raiden.ktaiwork.jp



10月は『食品ロス削減月間』、10月30日は『食品ロス削減の日』です。

# もったいない！ 食べられるのに捨てられる 「食品ロス」を減らそう！

## 食品ロスを減らすために出来ることは？

食べものを「買すぎない」「作りすぎない」「食べ切る」工夫を！  
食品ロスを減らすための小さな行動も、一人ひとりが取り組むことで、大きな削減につながります。  
食べものをつくる生産者・製造者への感謝の気持ちや、食べものを無駄にしないという意識はあっても、行動に移せていない方もいらっしゃるかもしれません。  
基本は、買物時に「買すぎない」、料理を作る際「作りすぎない」、外食時に「注文しすぎない」、そして「食べきる」ことが重要です。

食べ残し、売れ残りや消費(味)期限が近いなど様々な理由で、食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」といいます。

日本の食品ロス量は、年間600万トンを超え、毎日、大型トラック(10トン車)約1,700台分の食品が廃棄されています。



### 【お買物編】

#### 1. 買物前に、食材をチェック

買物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する。  
メモ書きや携帯・スマホで撮影し、買物時の参考にします。

#### 2. 必要な分だけ買う

使う分・食べられる量だけ買う。  
まとめ買いを避け、必要な分だけ買って、食べきる。

#### 3. 期限表示を知って、賢く買う

利用予定と照らして、期限表示を確認する。  
すぐ使う食品は、棚の手前から取るように。



### 【ご家庭編】

#### 1. 適切に保存する

食品に記載された保存方法に従って保存する。  
野菜は、冷凍・乾燥などで下処理し、ストックする。

#### 2. 食材を上手に使いきる

残っている食材から使う。  
作り過ぎて残った料理は、リメイクレシピなどで工夫する。



#### 3. 食べきれぬ量を作る

体調や健康、家族の予定も配慮する。

☎ 防災環境課地域環境係 ☎54-6601

『クックパッド消費者庁のキッチン』  
リメイクや食材を使いきるレシピを  
参考にしてみましょう



## 里親になりませんか？～10月は里親月間です～

里親とは…親の離婚、病気、家出、虐待など、さまざまな事情によって家庭で暮らせなくなった子どもたちを、愛情のあふれたあなたの家庭に迎え入れ、家族の一員として短期間、長期間、あるいは養子として育てていただく方のことです。

子どもの成長には愛情が欠かせません。愛情のあふれた家庭で育つことは、当然の権利であるにもかかわらず、それが出来ない子どもたちがいます。里親制度は、こうした子どもたちを家族の一員として育てていく制度です。家庭のぬくもりを求めている子どもたちのために里親になりませんか。里親申請は随時受け付けています。

※申込み資格は～

里親登録には特別な資格は必要ありませんが、実習や研修を受けていただきます。

※お預かりいただく子どもは～

親と一緒に暮らすことができない18歳未満の子どもです。

☎ 北海道帯広児童相談所

(☎0155-22-5100・帯広市東1条南1丁目1)

### 里親についての説明会を行います

☎10月21日(日) 午後2時～午後4時

☎十勝総合振興局4階A B会議室

☎50人 ※先着順 ☎無料

☎・☎北海道帯広児童相談所

(☎0155-22-5100・帯広市東1条南1丁目1)

## 忠類ナウマン象化石骨発見 50周年記念事業

1969年7月26日にナウマン象化石骨の一部が発見されてから今年で50年が経過します。  
50周年を記念して特別展や記念講演を行います。



### 記念講演

#### 「1969 奇跡の夏～生涯の思い出」

講師 北海道教育大学名誉教授 木村 方一 氏  
日時 10月27日(日) 午前10時～正午  
会場 忠類コミュニティセンター大ホール

#### 「ゾウが来た道平成版 ミャンマーからきたゾウ達」

講師 札幌市円山動物園飼育展示課調整担当係長  
朝倉 卓也 氏  
日時 10月27日(日) 午後1時～午後3時  
会場 忠類コミュニティセンター大ホール  
※午前9時に開場します。地域・特産品展示コーナーなどもありますので、お立ち寄りください。  
※正午から記録映像の上映なども行います。

#### 「忠類に生き、 忠類によみがえったナウマン象」

講師 滋賀県立琵琶湖博物館 館長 高橋 啓一 氏  
日時 11月2日(土) 午後6時30分～午後9時  
会場 忠類ナウマン象記念館

### 特別展

#### 「忠類で発見された化石たち ～忠類ナウマン象化石の里帰り～」

期間 10月5日(土)～11月4日(日)  
会場 忠類ナウマン象記念館  
内容 忠類ナウマンゾウの化石骨展示、  
北広島マンモスゾウの実物大模型展示  
※期間中は休館日なく、毎日開館します。  
※足寄動物化石博物館で「忠類ナウマン象特別展」が同時開催されます。

☎ 忠類総合支所生涯学習課 ☎8-2201



この事業はサマージャンボ宝くじの  
収益金を活用して実施しています。

## まくべつ「はしご酒2019」



幕別町本町地区の中心市街地に賑わいを創出し、飲食店の魅力発信を目的としたまくべつ「はしご酒2019」が開催されます。先着100人限定ですので、お早めにお求めください！

▶開催日時 10月30日(日) 午後6時30分～午後9時

▶前売り券 1枚3,000円

※9月30日(日)～10月18日(日)まで「幕別町商工会」または「参加店(10月11日(金)まで)」で販売

※2人～4人1組でご参加ください。

※当日のキャンセルに伴う返金は一切受け付けません。

※当日券の販売は行いません。

▶定員 100人(先着順)

▶内容 幕別町本町地区の飲食店3軒を時間内(1軒45分以内)に徒歩で「はしご」する。

※申し込む際に「はしご」したい店を1軒指定できます。他の2軒は主催側が指定します。

※各飲食店「飲み物(ソフトドリンクを含む)」と「はしご酒メニュー」を用意しています。

※3件目(最後のお店)で抽選会を行います。

▶参加店 旬の蔵千成、食膳場森脇、居酒屋たかこ、Café&Grillゼロポイント、錦華園、カラオケパプフジ、うな八、木川商店

☎幕別町商工会 ☎54-2703