９月はがん征圧月間です！

～がん検診で早期発見、１歩進んでがん予防～

がんが日本人の死因の第１位になって約30年。日本人の２人に１人ががんになり、３人に１人ががんで亡くなると言われています。医学の進歩により、早期に発見できれば治すことが可能と言われるがんもありますが、あまり減っていないのが現状です。

【早期発見のためには】

「何も自覚症状がない時期」に、効果的とされているがん検診を受けることが１番の方法です。 市では７つのがん検診を実施しています。４月に配布した「健康事業ガイド」、市報、市HPをご覧いただき、検診をご活用ください。

❖市で実施しているがん検診

種類	対象	頻度
胃がん	30歳以上	毎年
肺がん	40歳以上	毎年
大腸がん	40歳以上	毎年
乳がん	40歳以上偶数年齢の女性	隔年
子宮がん	20歳以上偶数年齢の女性	隔年
前立腺がん	50歳～74歳偶数年齢の男性	隔年
喉頭がん	40歳以上、喫煙される方、声のかすれ、違和感などのある方	毎年

がんになる機会を減らすことを目的に「がんを防ぐための12カ条」が推奨されています。身近なことから取り組んでみませんか。

《がんを防ぐための12カ条》

1 バランスの取れた栄養をとる
2 毎日、変化のある食生活を
3 食べすぎをさけ、脂肪は控えめに
4 お酒はほどほどに
5 タバコは吸わないように
6 食べものから適量のビタミンと繊維質のものを多くとる
7 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから
8 焦げた部分はさける
9 かびの生えたものに注意
10 日光に当たりすぎない
11 適度にスポーツをする
12 体を清潔に

（国立がんセンターより）

※タバコを吸う方は吸わない方よりも、さまざまながんになる確率が高くなります。喉頭がんなどは、吸わない方よりも吸っている方が30倍もなりやすくなります。非喫煙はがんの予防につながります。

◆健康課 保（☎438－4037）

９月は東京都自殺対策強化月間です

～いのちを大切に～

平成10年～21年まで、12年連続で年間の自殺者が３万人を超えています。

平成21年度の自殺者数は３万2,845人、平均すれば約90人の方が毎日自殺という形で亡くなられました。

悩み事はひとりで抱えずに、誰かに話を聞いてもらいましょう。

自殺を考えている方は数々のサインを周囲に発しています。家族、友人、職場、地域、みんなでそのサインに少しでも早く気づき、苦しんでいる心を受け止めて、心の医療機関や相談機関につなげてください。

◆健康課 保（☎438－4037）

【相談窓口】

①いのちの電話 ☎03－3264－4343
（24時間※年中無休）
②多摩いのちの電話 ☎042－327－4343
（午前10時～午後９時※年中無休）
③東京自殺防止センター ☎03－5286－9090
（午後８時～午前６時※年中無休）
④自死遺族総合支援センター ☎03－3261－4350
（午前10時～午後８時※毎週金曜日）
⑤からだと心の健康相談（健康課） ☎438－4087
（午前９時～正午、午後１時～４時 ※月～金曜日）

９月20日(月)～26日(日)は 動物愛護週間です！

～身近にいる動物たちについて、もう一度考えてみませんか～

❖動物愛護週間イベント

(1)動物愛護シンポジウム
「ふやさないのも愛～繁殖制限を考える～」

時９月12日(日)午後１時～４時30分
場東京国立博物館
内ペットの不妊去勢手術・猫の適正飼養・飼い主のいない猫対策についての講演、パネルディスカッション。
定390人
申９月１日(水)～10日(金)正午までに下記へ
問(社)日本動物福祉協会
（☎03－5740－8856）

(2)動物愛護ふれあいフェスティバル
『ふやさないのも愛』

時９月18日(土)午前11時～午後４時
場上野恩賜公園内噴水池前広場・上野動物園
内「勝ち残り○×クイズ大会」、「愛犬のしつけ方教室」、「聴導犬実演」、「ペット写真展」など
申当日直接会場へ
詳細は下記HPをご覧ください。
HP http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/index.html
問(社)日本動物福祉協会
（☎03－5740－8856）
東京都福祉保健局環境衛生課
（☎03－5320－4412）

【飼い主のマナー】

①動物は正しく終生飼養しましょう！
②不妊・去勢手術をしましょう！
③猫は出来るだけ屋内で飼いましょう!
④犬のしつけをしましょう！
⑤犬の散歩はルールを守って！
⑥身元の表示をしましょう！

◆環境保全課（☎438－4042）

学ぼう！これから活かせる役立つ知識・技術！受講生募集

■花いっぱい運動ガーデナー養成講座

楽しみながら花を育てるための技術・知識を学びたい方を対象に養成講座を開催します。

時９月～平成23年２月の毎月第３土曜日
午後１時30分～４時（全６回）
場エコプラザ西東京
内①９月18日(土) 花の会の現状
②10月16日(土) デザインの知識
③11月20日(土) 植栽の技術
④12月18日(土) 公共花壇の見学
⑤１月15日(土) 病虫害の防除
⑥２月19日(土) 花壇の手入れ
対市内在住・在勤で、受講後「花いっぱい運動」のボランティア活動に参加を希望される方
定30人（先着順）
¥2,000円（受講料）
申はがきに、住所・氏名・電話番号・「花いっぱい運動ガーデナー養成講座希望」と明記し、９月13日(月)(必着）までに、〒188－8666南町５－６－18イングビル１階市民協働推進センターゆめこらぼ内「西東京花の会」へ郵送。
問ＮＰＯ法人西東京花の会・水井（☎421－2164）
◆みどり公園課 保（☎438－4045）

■認知症サポーター養成講座

認知症になっても安心して暮らし続けるためには地域での見守り、ちょっとした手助けが必要です。まずは、「認知症とは何か」を基本から学びませんか？

時９月29日(水)午後２時～３時30分
場谷戸公民館
内①認知症について ②認知症サポーター100万人キャラバンについて ③認知症の方を地域で支えるためには
対・定市内在住・在勤で、認知症サポーター養成講座を受講したことのない方・50人
※参加者にはサポーターの証であるオレンジリングを差し上げます。
申往復はがきに、住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、９月17日(金)（必着）までに、〒202－8555市役所高齢者支援課地域支援係「認知症サポーター養成講座」担当へ郵送。
※応募者多数の場合、抽選で決定。
❖今後の開催予定
時・場10月26日(火)・東伏見コミュニティセンター
◆高齢者支援課 保（☎438－4029）

■介護予防運動普及員講習会

介護予防に関する知識や体力づくりの実技を学び、市の介護予防運動普及員として介護予防事業における体操などの補助を行ったり、運動の楽しさや重要性を地域に伝える方を養成する講座です。

時10月１日(金)・８日(金)午後１時～５時（全２回）
場きらっと
内高齢者の健康・体力づくり、ストレッチ実技、筋力トレーニング実技など
対・定①要介護・要支援の認定を受けていない市内在住の満65歳以上の方 ②日ごろから運動習慣のある方・20人
申はがきに、住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、９月15日(水)（必着）までに、〒202－8555市役所高齢者支援課地域支援係「介護予防運動普及員講習会」担当へ郵送。
※応募者多数の場合、抽選で決定。
◆高齢者支援課 保（☎438－4029）

凡例 時日時 場場所 内内容 対対象 定定員 講講師 ¥料金 持持ち物 締締切 申申し込み 問問い合わせ HPホームページ FAXファックス ✉メール 田田無庁舎 保保谷庁舎