

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～

健康課 保(☎042 - 438 - 4037)

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、いまだ日本人の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。

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」

で早期発見につなげましょう。

市では、無料のがん検診を実施しています。がん検診は加入している保険の種類にかかわらず受けることができます。市報・市HPなどで確認のうえ、お申し込みください。

市で実施しているがん検診

検診名	対象年齢	頻度	申し込み(予定)
胃がん【2期・3期】	30歳以上	毎年	【2期】9月6日(火)まで申込受付中(詳細は、市報8月15日号または市HP) 【3期】市報11月15日号で募集
肺がん	40歳以上	毎年	申込不要 2
大腸がん 1	40歳以上	毎年	平成24年1月31日(火)まで随時申込受付中
乳がん	40歳以上、偶数年齢の女性	隔年	市報9月15日号で追加募集
子宮がん	20歳以上、偶数年齢の女性	隔年	市報9月15日号で追加募集
前立腺がん 1	50歳～74歳、偶数年齢の男性	隔年	平成24年1月31日(火)まで随時申込受付中
喉頭がん	40歳以上、喫煙される方、声のかすれなどのある方	毎年	11月30日(水)まで随時申込受付中

対象年齢は、平成24年3月31日時点の年齢が基準になります。

- 1 市が実施する特定健康診査、一般健康診査を受診される方は申込不要です。
- 2 肺がん検診は胸部健診として10月に実施。詳細は9月15日号市報で案内予定。

《がんを防ぐための12カ条》
～身近なことから取り組んでみませんか～

バランスの取れた栄養をとる
毎日、変化のある食生活を
食べすぎをさげ、脂肪は控えめに
お酒はほどほどに
たばこは吸わないように
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
塩辛いものは少なめに、熱いものはさましてから
焦げた部分はさける
かびの生えたものに注意
日光に当たりすぎない
適度にスポーツをする
体を清潔に



たばこを吸う人は吸わない人よりも、さまざまな「がん」のなりやすさが高くなります。喉頭がんなどは、吸わない人よりも吸っている人が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。



動物愛護週間

9月20日(火)～26日(月)



◆動物愛護週間のイベント

- 動物愛護ふれあいフェスティバル「備えよう！いつも一緒にいたいから」
時 9月17日(土)午前11時～午後4時
場 上野恩賜公園不忍池蓮池周辺・野外ステージ・上野動物園
内 震災に関するパネル展示、愛犬のしつけ方教室、聴導犬実演など
申 当日、直接会場へ。
動物愛護シンポジウム
「備えよう！いつも一緒にいたいから～人と動物の防災を考える～」
時 9月23日(祝)午後1時～4時30分

- 場 東京国立博物館平成館講堂
内 東日本大震災に伴う動物救護の現状、飼い主の災害への備えなどについての講演
定 390人
申 9月1日(木)～22日(木)正午までに、(社)日本動物福祉協会(☎03-5740-8856)へ申し込み。
問 東京都福祉保健局健康安全室環境衛生課(☎03-5320-4412)
詳細は下記HPをご覧ください。
HP <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/index.html>

◆今！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！

- ◆動物は正しく終生飼養しましょう
飼い主は、動物を飼育するうえで、その習性や生理をよく理解し、責任と愛情を持って終生飼養しましょう。
- ◆不妊・去勢手術をしましょう
「手術はかわいそう」と思われる人もいますが、繁殖を望まない場合は実施させましょう。手術をすることで生殖器系の病気の予防にもなります。
- ◆猫はできるだけ屋内で飼いましょう
ふん尿や発情期の鳴き声など近隣に迷惑をかける場合があるほか、交通事故や感染症など、猫にとっても危険が多いものです。
- ◆犬のしつけをしましょう
人間と犬が同じ社会で暮らしていくためにしつけは不可欠です。
- ◆犬の散歩はルールを守って
犬の散歩をするときは、リードできちんとつなぎましょう。オシッコは水で流し、ふんは持ち帰りましょう。
- ◆身元の表示をしましょう
迷子になり飼い主のもとに戻ることができない動物は少なくありません。犬には鑑札を、そのほかの動物には名札などをつけましょう。
- ◆災害に備えて
まずは飼い主が無事でなければ動物は災害を乗り越えられません。また動物を同行して避難するときのために、嫌がらずにケージに入るなどしつけをしておきましょう。
環境保全課(☎042-438-4042)

いのちを大切に

9月は東京都自殺対策強化月間です

健康課 保(☎042 - 438 - 4037)

「自殺防止！東京キャンペーン」特別相談

- ◆東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのホットライン～
☎0570-087478(9月5日(月)～9日(金):24時間)
- ◆自殺予防いのちの電話 ☎0120-738-556
(9月10日(土)午前8時～翌朝午前8時)(毎月10日、フリーダイヤル)
- ◆48時間特別相談(東京自殺予防センター)
☎03-5286-9090(9月10日(土)・11日(日)午前6時～翌朝午前6時)
- ◆自死遺族のための電話相談
☎03-5988-7778(9月5日(月)～7日(水)午前10時～午後10時)
☎03-3796-5453(9月8日(木)～11日(日)午前10時～午後10時)
- ◆多重債務110番(東京都消費生活総合センター)
☎03-3235-1155(9月5日(月)・6日(火)午前9時～午後4時)
- ◆東京都らうどう110番(東京都労働相談情報センター)
☎0570-00-6110(9月7日(水)・8日(木)午前9時30分～午後5時)

～いのち支える全国キャラバン～

講演会「自殺のない生きやすいまちをめざして」

生き心地の良い社会の実現を目指して自殺対策に取り組むNPO法人ライフリンク代表清水康之さん(写真)から、お話を伺います。

当日は、自殺予防キャンペーンソング「あかり」を演奏する「ワカバ」のミニコンサートがあります。

時 10月1日(土)午後2時～4時

場 西東京市民会館

定 500人

講 清水康之さん

(自殺対策支援センターライフリンク代表)

申 当日直接会場へ。

健康課 保(☎042 - 438 - 4037)



清水康之さん

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、必要に応じて医療機関や相談機関につなげてください。
悩みごとはひとりで抱えずに、誰かに話を聞いてもらいましょう。

「気づく」・「受け止める」・「つなぐ」
～自殺予防のための3つのポイント～

気づく

周りの人の変化に気を配り、変化に気づいたら声をかける。

「話を聞くこと」は絶望感を減らすための重要なステップです。

受け止める

つらい心境をじっくり聞く。

話を聞いてもらうことによって、本人の気持ちは楽になります。「話してよかった」と感じてもらえるよう、丁寧な態度を心がけましょう。話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したり、表面的な励ましや慰めは逆効果です。

つなぐ

背景にある問題の改善を図るため相談機関につなぐ

自殺を考えているほどの悩みを抱えている人には、多くの場合、その背景にさまざまな問題が複雑に絡み合っている状況がみられます。必要に応じて相談機関、医療機関につなげましょう。