



# 1年に1回、胃がん検診を受けましょう

第2期の受け付けを開始

◆健康課保 (☎042-438-4021)

## 問診・バリウムを使用したエックス線検査

※前夜からの食事・水分などの制限が必要です。  
※授乳中の方は検診後1～2日間の断乳が必要となります。

平成25年3月31日時点で30歳以上の市民

※1期で受診した方は対象外です。

甲はがきまたは封書で、右記記入例を参照し、9月5日(水)(消印有効)までに〒202-8555市役所健康課「胃がん検診担当」へ。

## ◆胃がん検診を受けられない方

◇自分で立ってられない、寝返りがうてないなど、指示に従って動くことができない方

◇腎臓病(透析)などで水分制限を受けている方

◇腸閉塞を1年以内に起こした方、腸閉塞を繰り返す方

◇妊娠中の方、妊娠の可能性がある方

◇以前にバリウムを飲んで具合が悪くなった方

◇過去1年以内に心臓の発作や脳梗塞などの脳血管疾患を発症した方

◇胃または十二指腸の切除術を受けた方、治療中の方

◇1年以内に腹部や胸部の手術をした方

◆**申し込み前に主治医に相談が必要な方**

◇腸閉塞を起こしたことがある方

◇腹部に放射線治療をしたことがある方

◇1年以内に腹部や胸部以外の手術をした方

◇腹部の手術をした方で手術後腹部の痛みなどがあつた方、便秘がちの方

◇回転することで病気を誘発する恐れがある方(メニエール病<sup>など</sup>)

◇胃ポリープがある方

◇高血圧、糖尿病などで定期的な服薬または注射をしている方(服薬の時間がずれたり朝食を抜いたりすることで体調を崩す場合あり)

## 検診日程

	男性	女性
保谷保健福祉総合センター	11月3日(出)・6日(火)・7日(水)・8日(木)・9日(金)・12日(月)	10月30日(火)・31日(水)、11月2日(金)・3日(土)・6日(火)・8日(木)・9日(金)・12日(月)
田無総合福祉センター	11月16日(金)・17日(土)・19日(月)・20日(火)・21日(水)・26日(月)・28日(水)・29日(木)・30日(金)、12月1日(土)・4日(火)・6日(木)	11月14日(水)・16日(金)・17日(土)・19日(月)・20日(火)・21日(水)・26日(月)・27日(火)・28日(水)・29日(木)・30日(金)、12月1日(土)・4日(火)・5日(水)・6日(木)・7日(金)

## 記入例

【あて先】  
〒202-8555  
市役所健康課  
「胃がん検診」担当

胃がん検診申し込み  
①氏名 ②性別 ③住所  
④生年月日 ⑤電話番号  
⑥検診日について  
ア いつでもよい  
イ 会場のみ指定(田無・保谷)  
ウ 希望日あり(3日まで記入)  
⑦糖尿病による治療の有無  
有・無

※⑥・⑦は、該当する項目をご記入ください。  
※希望日のある方のみ、3日までご記入ください(ご希望に沿えないこともあります)。

# 節電対策をご紹介します！

7月から募集している、市民の皆さんから寄せられた節電対策をいくつかご紹介します。

- 麦茶を保温ポットに入れ、冷蔵庫の開閉回数を減らす。
- 日よけ(遮光)ネットを設置する。

## \\ 昨年の節電チャレンジャー参加者の節電対策 /

- ◇洗濯物はまとめて洗い、洗濯機の使用回数を減らす
- ◇首回りにタオルや保冷剤を当てて冷やす
- ◇風呂の使用後はタオルで風呂場を拭き、窓を開けることで換気扇の使用を控える
- ◇マットを竹製のものにするなど部屋のインテリアを夏用に替える
- ◇長期間家を留守にする時は、必要のないブレーカーは落とす
- ◇電力会社と契約しているアンペアを下げる
- ◇充電機能付きトレーニングマシンを購入し、携帯電話やシェーバーの充電に使用することで、節電と同時に運動不足も解消する



◆環境保全課(☎042-438-4042)

# ごみの出し方 ワンポイント

## Q1 ごみの減量の方法は？

**A** すぐ捨ててしまうものはできるだけ買わない・もらわないようにし、長く使えるものを選ぶほか、「マイバッグ・マイボトル・マイ箸」など「スローライフ・スローフード」の生活をしましょう。具体的には「生ごみの水切り・乾燥」「チラシ・菓子箱などは資源物に出す」「書籍・衣類・使える家具や電化製品は必要な人に譲るカリサイクルショップに持ち込む」「牛乳パック・トレイ・びん・缶・ペットボトルなど買ったお店に返せるものは返す」「市の金属類・廃食用油回収に出す」など、できるだけ再使用・再利用をお願いします。

## Q2 西東京市のごみは埋め立てしているのですか？

**A** 西東京市の可燃ごみは、東久留

米市にある柳泉園組合で焼却して金属類などを取り除いてから、焼却灰を日出町の二ツ塚処分場のエコセメント化施設に搬入して資源化しています。不燃ごみも資源化し、埋め立てはしていません。

## Q3 埋め立てしていないのなら分別しなくてもよいのでは？

**A** エコセメント化施設を作ったのは、埋め立て処分場を延命するためです。二ツ塚処分場が満杯になったら、次の処分場を確保することは大変難しいと言われています。また、燃やせば二酸化炭素を排出してしまい、処理するための負担金も多くなります。「混ぜればごみ、分ければ資源」です。

◆ごみ減量推進課 (☎042-438-4043)

# みんなの伝言板

※特に記載のないものは、無料です。  
※内容についてのお問い合わせは、各サークルへお願いします。

「みんなの伝言板」(サークル紹介)は、個人情報が含まれているため、削除してあります。