



9月はがん征圧月間

あなたはがん検診を受けましたか？



☆がん予防と早期発見

日本人の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。全てのがんを予防することはできませんが、がんになる機会を減らすために「日本人のためのがん予防法」が推奨されています。

また、がんの早期発見には、定期的ながん検診が大切です。

日本人のためのがん予防法

- ☑たばこは吸わない。他人のたばこの煙をできるだけ避ける。
 - ☑飲むなら、節度のある飲酒をする
 - ☑食事は偏らずバランスよくとる
 - ・塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。
 - ・野菜や果物不足にならない。
 - ・飲食物を熱い状態で取らない。
 - ☑日常生活を活動的に過ごす
 - ☑成人期の体重を適正な範囲に維持する。(太り過ぎない、やせすぎない)
 - ☑肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合はその治療の措置をとる。
- (国立がん研究センター)
- 詳細は、市HPに掲載しています。

がん対策推進基本計画が見直されました

重点課題として、治療の質の向上、緩和ケアの推進、がん登録の推進、働く世代や小児へのがん対策の充実などが挙げられました。

またがん検診については、乳がん検診・子宮頸がん検診の受診率を50%、胃がん・肺がん・大腸がん検診の受診率を40%とすることが当面の目標とされました。

アンケートにご回答ください

がん検診を多くの方に受けていただけるように、がん検診受診者調査と無作為意識調査を実施しています。

8月下旬に、20～74歳の方で無作為に抽出された5,000人の方に調査票を送付しています。回答にご協力ください。

◆健康課保(☎042-438-4037)

西東京市のがん検診

平成24年度は、国の指針で定める5つのがん検診と、前立腺がん検診・喉頭がん検診を実施しています。

検診に関する情報は、健康事業ガイド・市報・市HPでお知らせしています。

休日診療

※健康保険証、診察代をお持ちください。

医 科(受診の際は小児科など診療科目をお問い合わせのうえ、お出かけください)			
診療時間	午前9時～午後10時	午前9時～午後5時	午前10時～正午 午後1時～4時 午後5時～9時
2日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	なかやま内科循環器クリニック 向台町1-19-14 ノーブルハイツ向台1階 ☎042-450-7710	休日診療所 中町1-1-5 ☎042-424-3331 ※上記診療所では、 歯科診療は行っていません。 ※受付時間は、各診療終了時間の30分前までです。
9日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	やぎさわ循環器クリニック 保谷町4-5-6 野口ビル1階 ☎042-451-5072	
歯 科(受診の際は、お問い合わせのうえ、お出かけください)			
受付時間	午前10時～午後4時		
2日	かとう歯科医院 住吉町3-8-15 ☎042-421-4182	篠岡歯科医院 柳沢1-1-5 ☎042-461-5323	
9日	鎌田歯科 ひばりが丘北3-7-8 ☎042-423-2526	油井歯科医院 南町4-9-1 ☎042-463-6743	

電話相談

医療相談 (西東京市医師会)	火曜日 午後1時30分～2時30分 9月4日小児科・アレルギー科、11日循環器内科・消化器内科、18日整形外科、25日眼科 ※専門の医師が相談に応じます。	☎042-438-1100
歯科相談 (西東京市歯科医師会)	9月7日・14日・21日・28日 いずれも金曜日 午後0時30分～1時30分	☎042-466-2033
からだと心の 電話健康相談	平日午前9時～正午・午後1時～4時 ※保健師が相談に応じます。	健康課保健係 ☎042-438-4087

エコ・クッキング

◆環境保全課(☎042-438-4042)

ちょっとした工夫次第で、毎日行う料理が立派なエコロジー活動になることを知っていましたか。その名も「エコ・クッキング」。買い物・調理・片付けの各工程で、さまざまなエコになるポイントを押さえた料理方法です。

例えば、生ごみ。無駄のない切り方で食材を余すことなく使い切るのはもちろん、チラシのごみ箱などを使って、しっかり水切りすることが大切です。水分を含んだ生ごみは、焼却処理を行う際に大きなエネルギーが必要になり

ます。またごみの処分費用は、「量」ではなく「重さ」によって算出されます。つまり同じ分量の生ごみでも、水分を含んでいるだけで、エネルギーだけではなく余分な費用もかかってしまうのです。

ほんの少しの習慣でも、一人でも多くの人が続けることにより大きな結果を生み出すことができます。エコのポイントは、まだまだたくさんあります。自分が続けられることから一つずつ始めてみませんか。

エコプラザのエコ・クッキング！

市では、エコプラザ西東京などで一般市民を対象に、また小学校などで出前授業として、エコ・クッキングを実施しています。エコで楽しく暮らすためのすてきなライフスタイル、「エコ・クッキング」の講座を開催します。キッチンから身近なエコを始めてみませんか。

時 10月1日(月)午前10時30分～午後1時

場 エコプラザ西東京

□メニュー ドライカレー・イタリアン卵スープ・キャロットオレンジ寒天(3品)

対 市内在住・在勤・在学の中・高・大学生以上の方

定 18人(申込順)

講 西東京市エコ・クッキングナビゲーター

¥ 200円

持 エプロン・三角巾・ハンドタオル・飲み物

申 9月3日(月)午前9時から、電話・ファクス・Eメールで、住所・氏名・電話番号・年齢を明記しエコプラザ西東京へ申し込み。

※「エコ・クッキング」は東京ガス㈱の登録商標です。

問 エコプラザ西東京(☎042-421-8585※受付時間:午前9時～午後5時・FAX042-421-8586・✉ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp)

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。