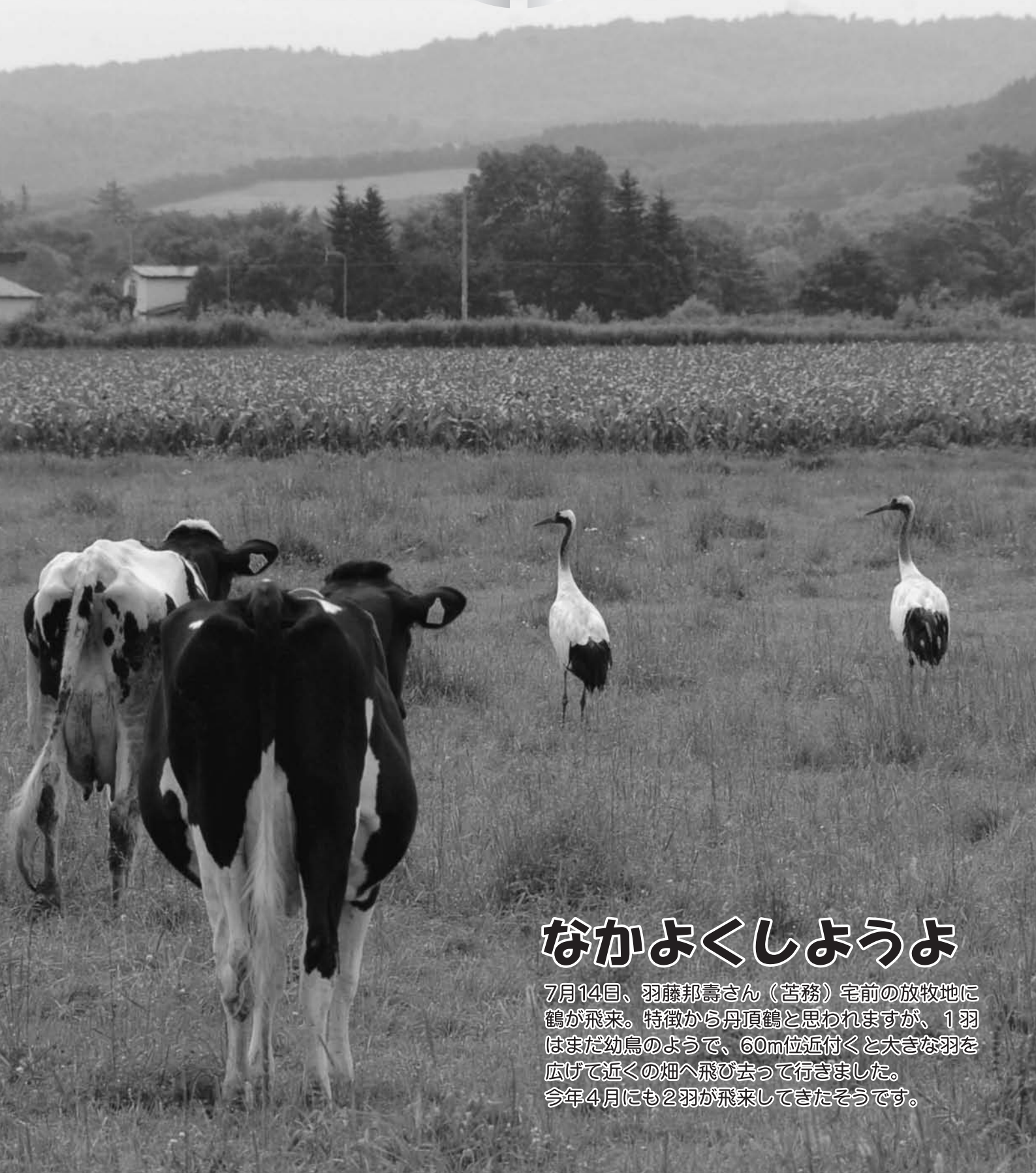


広 報

陸 別

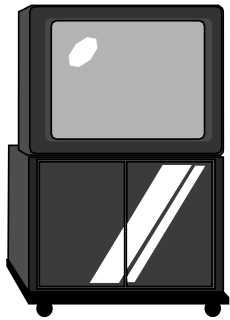
2010.8
平成22年
No. 593



なかよくしようよ

7月14日、羽藤邦壽さん（苦務）宅前の放牧地に鶴が飛来。特徴から丹頂鶴と想われますが、1羽はまだ幼鳥のようで、60m位近付くと大きな羽を広げて近くの畑へ飛び去って行きました。今年4月にも2羽が飛来してきたそうです。

町民皆様が地上デジタルテレビ放送を観ていただき、また高速インターネットを速やかに利用していただくための重要なお知らせです。



陸別町では、地上デジタルテレビ放送の難視聴の解消と、高速インターネットをはじめとする情報通信環境整備のため現在工事を行っています。

光ケーブルは2本配線し、1本は地上デジタルテレビ放送専用です。

アンテナの設置では、地上デジタルテレビ放送を観ることができない難視聴の地区に限定して配線します。

受信調査の結果、難視聴と判断したご家庭等については、機器の借受・設置申請書を送付しております。**電波の状況が悪く地上デジタルテレビ放送を観ることができていないご家庭で、申請書が届いていない場合は、至急役場町民課へご連絡をお願いいたします。**



今回の工事で機器を設置しない場合は、その後の機器設置費用は利用者負担となります。

他の1本は、希望者が高速インターネット、光電話、映像サービスなどの通信サービスが利用可能となるよう町内全域に配線します。

このケーブルは、町がNTT東日本に貸しますので、利用希望者は、NTT東日本と契約をしていただくことになります。



なお、本町の区域内では、この契約で地上デジタルテレビ放送を視聴することはできません。

※北海道で利用できるのは、現時点では札幌市とその近郊に限られます。

事前申込を受付中ですので、陸別町光ブロードバンド推進協議会に申込書を提出してください。

事前申込をしていただくことにより工事完了後速やかに利用可能となります。

ご不明なことなどがありましたらお気軽にご相談、お問い合わせください。

陸別町光ブロードバンド推進協議会

【陸別町・JA陸別・陸別町商工会・陸別町森林組合・陸別町自治会連合会】

事務局：役場町民課 広報担当 TEL 27-2141

地上デジタルテレビ放送に関するお知らせ

関寛齋診療所副所長

高橋克宗医師着任

7月から2人体制に



7月1日、陸別町国保関寛齋診療所に副所長として高橋克宗先生が着任しました。4月以降休診していた水曜日午後の外来受付も7月から再開しています。

高橋先生は昭和33年生まれで、札幌医科大学大学院を修了後、同大学付属病院に勤務し派遣医として羽幌町や江差町の道立病院などで地域医療に取り組み、今年6月まで士幌町国保病院に勤務していました。

陸別に来たきっかけは北海道地域医療振興財団の紹介ですが、先生は「慢性的に医師が不足している状態だと思っていた。町の医者に対する熱意を感じる事ができた。診察してみても礼儀正しい町民が多く気持ちよく仕事をしている。」と話しています。

専門は消化器外科と大腸肛門科ですが、それ以外の「内科や皮膚科、耳鼻科、整形外科も担当し7、8割

は対応できるので、専門病院へ行く前にまず診療所で受診してほしい」と話していました。

また、陸別での抱負として「高齢者が多い骨粗しょう症患者の治療と予防に力を入れたい。機会を利用して患者への啓発に努めたい。」と話していました。

第22回参議院議員通常選挙結果

7月11日に行われた参議院議員通常選挙の結果についてお知らせします。

投票率は77.63%で、前回平成19年に行われた参議院選挙が81.75%ですので、4.12ポイント減少しています。

●投票結果

有権者数	2,365人
投票者数	1,836人
投票率	77.63%

●開票結果

①選挙区

有効投票数	1,762票	無効投票数	74票
-------	--------	-------	-----

候補者名	得票数
徳永 エリ	594票
大林 まこと	25票
長谷川 岳	492票
中川 けんいち	249票
はたやま 和也	70票
藤川 まさし	332票

②比例代表

有効投票数	1,752票	無効投票数	84票
-------	--------	-------	-----

政党名	得票数
幸福実現党	5票
みんなの党	154票
民主党	804票
女性党	18票
自由民主党	392票
新党改革	14票
社会民主党	30票
たちあがれ日本	50票
日本創新党	12票
国民新党	66票
公明党	141票
日本共産党	66票

情報
INFORMATION

統合失調症患者を支える家族の学習講演会

病気をめぐって起きてくる、暮らしで思うこと、心配していること・・・
病気について学びながら、一緒に考えていきましょう。

講義 「家族が統合失調症になった時」

講師 緑ヶ丘病院医長 長沼睦雄

とき：平成22年9月1日（水）

午後2時から3時30分まで

ところ：とちプラザ402講習室（参加無料）
（帯広市西4条南13丁目1）

対象は、40歳未満の統合失調症の患者様がいるご家族の方

申込み・問合せ

十勝総合振興局保健環境部保健福祉室（帯広保健所）

子ども・保健推進課精神在宅支援係

0155-26-9084（直通）

北方領土返還要求運動強調月間

8月は、北方領土返還要求運動強調月間です。

我が国固有の領土である択捉島、国後島、色丹島及び歯舞群島からなる北方四島の早期返還の実現については、道民はもとより国民の長年にわたる悲願です。

戦後、日本は一貫して四島の返還をロシア（旧ソ連）に対して要求し続けてきましたが、北方領土返還要求運動が始まってから既に60年以上が経過しているにもかかわらず、その返還は未だに実現していません。

北方領土問題は、日・ロ間の最大の懸案です。両国の真の関係改善のためには、四島の返還によりこの問題を早急に解決し、平和条約を締結する必要があります。そのためには、国民一人ひとりが、この問題への正しい認識と理解を深め、北方領土の一日も早い返還実現のために皆様のご協力をお願いいたします。

多重債務巡回相談（帯広会場）を実施します

<貸金業法が大きく変わりました！>

日時 8月24日（火）午前10時～午後5時

会場 帯広市役所（10階 第3会議室）

帯広市西5条南7丁目1番地

受付 ・予約受付 前日までにご相談予約のお電話をお願いします。

・電話予約

011-807-5145

（北海道財務局 多重債務者相談窓口）

0155-22-8393

（帯広市消費生活アドバイスセンター）

午前10時～午後5時

・相談無料 秘密厳守

お気軽にご相談下さい。

主催 北海道財務局・帯広財務事務所・帯広市

戦没者追悼式

平成22年度の陸別町戦没者追悼式が下記の日程で開催されます。

戦没者遺族の方、英霊の御柱をお守りいただいている方、また、その他一般町民の皆様も是非ご参列ください。

陸別町戦没者追悼式

日時 平成22年8月20日（金）

10時30分～11時15分

場所 平和記念碑（平和塔）前

その他 無宗教

（保健福祉センター福祉担当 ☎27-8001）

特定健診・後期高齢者健診、胃・肺・大腸がん検診のお知らせ

日時：9月12日（日）・13日（月）

6：00～10：00（時間予約制）

場所：陸別町保健センター

対象者：

1）特定健診（生活習慣病予防健診）

①陸別町国民健康保険に加入している方で、
40歳以上75歳未満の方

*対象者には7月に受診券を送付しています

②陸別町国民健康保険に加入している方で、
30歳以上40歳未満の方

2）後期高齢者健診（生活習慣病予防健診）

：後期高齢者医療保険に加入している方

3）胃・肺・大腸がん検診

：今年度40歳以上の町民

料金：1）1,500円（②に該当の方は3,500円）

2）500円

3）胃1,500円

肺 500円（当日の間診で喀痰検査が必要な方は別途1,400円）

大腸800円

※生活保護世帯の方は無料ですので、申し込みの際にお申し出ください

申し込み締め切り：8月13日（金）

申し込み先：

保健福祉センター保健指導担当 ☎27-8001

平成22年第2回警察官採用試験

【受験資格】

警察官 A 区分（男性）

学校教育法による大学（短期大学を除く。）等を卒業した者（平成23年3月卒業見込者を含む。）

昭和53年4月2日から平成5年4月1日までに生まれた者

警察官 B 区分（男性・女性）

A区分以外の者

昭和53年4月2日から平成5年4月1日までに生まれた者

【試験日程】

申込書及び試験案内の配布

平成22年7月7日（水）から

受付期間

平成22年8月4日（水）～8月25日（水）

【採用予定人員】

A区分 男性70名、B区分 男性120名、女性20名

試験地や試験内容、その他詳細については本別警察署警務係へお問い合わせ下さい。
TEL 22-0110（内線211）

8月は納税強調月間です

今月は「町税等の納税強調月間」です。お手元の納付書をご確認の上、納期限の過ぎている町税がある方は、早急に納付して下さい。納期限の過ぎた税金には、延滞金がかかる場合がありますので、ご注意ください。納期どおりの納付が困難な方は、分割納付などの納税相談をお受けしておりますので、税務担当にご相談下さい。

督促、催告に対し納税または連絡がない場合、納税相談に応じない場合、納税誓約（約束）を守っていただけなかった場合は、給与・預金等の財産照会、自宅・関係先搜索等の強制的な調査のうえ、差押を執行する事があります。

町税の納付に便利・確実な口座振替をお奨めしています。「うっかり忘れ」や金融機関・出納窓口に出向く手間もありません。帯広信用金庫陸別支店、JA陸別、ゆうちょ銀行の窓口へ、通帳、届出印、納付書を持参してお手続きして下さい。

町民課 税務担当、国保衛生担当 TEL27-2141

自衛官を募集します

募集種目	募集資格	受付期間	試験日
航空学生	高卒(見込含) 21歳未満の者	8月1日	1次 9月23日 2次 10月中旬 3次 11月以降
一般曹候補生	18歳以上 27歳未満の者	9月10日	1次 9月18日 2次 10月11日・12日
自衛官候補生			男子 9月20・21日 女子 9月27日

※詳しくは、役場総務課 TEL27-2141又は自衛隊帯広募集案内所（帯広市西5条南14丁目NCサウスビル）

電話&FAX 0155-23-8718

自衛隊帯広地方協力本部ホームページ

<http://www.mod.go.jp/pco/obihiro/>

Eメールアドレス bz583852@bz01.plala.or.jp

募集コールセンター

フリーダイヤル 0120-063782

ナビダイヤル 0570-045818（携帯電話）

自衛官募集ホームページ

<http://www.mod.go.jp/gsd/jieikanbosyu/>

インターネット公売をはじめます！

陸別町では、滞納税の徴収のために差押えた財産を、ヤフー株式会社の「官公庁オークションシステム」を利用してインターネット上で、せり売りまたは入札の方法で売却し、代金を税に充当する「インターネット公売」をおこなうことにしました。

今回は、8月3日からタイヤ、掃除機など4点を出品します。

「インターネット公売」への参加は、ごく一部の例外（滞納者自身、過去に公売を妨害した事のある者など）を除き、基本的にどなたでも参加いただけます。

参加を希望される方は、陸別町インターネット公売ガイドラインなど注意事項をご確認の上、ヤフー株式会社のサイト上で参加申込をしてください。

オークションの流れ、注意事項等は「陸別町ホームページ」をご覧ください。また、「陸別町ホームページ」からヤフー株式会社の「官公庁オークション」を表示することができます。

(<http://www.town.rikubetsu.hokkaido.jp/>)



7月8日に陸別消防署で「ちびっ子防火フェスティバル」が行われました。保育所園児全員が参加し、ミニ消防車に乗って記念撮影のあとは放水訓練。本物の消防車にも乗って消防士気分を味わいました。



陸上自衛隊と陸別町の合同防災訓練が6月30日イベント広場で開かれました。自衛隊からは155人、町からは約30人が参加し、負傷者の救護や河川が増水した時の土のう積みを目撃し、自衛隊、消防署、消防団と実施しました。



道内の社会福祉施設などを訪問しコンサート活動を行っている親子2名のグループ883'S(パパサズ)が、ふれあいの郷でコンサートを開きました。会場には、グループホームゆうの里、福寿荘の利用者や生きがいホーム通所事業に参加する方40名ほどがギターに合わせ歌いました。



陸別町社会福祉協議会(佐藤章二 会長)では、今年度から上斗満の温泉を自宅へ運び温泉気分を味わってもらう「温泉宅配ほかほか事業」を実施しています。直接社協へ申請し申し込みが必要です。利用料金など詳しくは社会福祉協議会へお問い合わせ下さい。



6月4日から10日の歯の衛生週間にちなんで行われた『親子のよい歯のコンクール』に、請川義浩さんと央祐くん親子が出場しました。コンクールの選考については、親子共にむし歯がないこと等の基準があります。親子は、央祐くんの3歳児健診の結果により、十勝保健福祉事務所での1次選考を通過し、6月5日に帯広市保健福祉センターで開かれた「親子のよい歯のコンクール十勝地区大会」において審査(2次選考)を受け、奨励賞を受賞しました。



請川さん父子 『よい歯のコンクール』出場

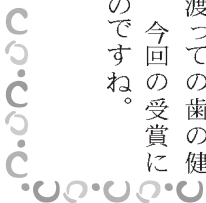
陸別からコンクールへの出場は、昨年の中村謙介さん・笙之介(しょうのすけ)くん親子に続き2年連続であり、とても嬉しいことです。

受賞した父親の義浩さんは「以前、ブラッシングの仕方を歯科医院で習い実践している。」と話していました。

母親の友香さんは「ご飯やおやつを食べた後は、お茶を飲ませることを習慣にしている。」と話していました。

そして義浩さんの母、澄子さんにもお話を伺ったところ(義浩さんが)歯ブラシを持てるようになった頃から自分で持たせていた。「仕上げ磨きは欠かさなかった。」と、少し照れながらも教えてくれました。

3世代に渡っての歯の健康づくりが、今回の受賞に結びついたんですね。



関寛齋資料館からお知らせ

8月11日～8月17日の期間は入館料が無料となります。

関寛齋資料館では、運営調査のため、8月11日（水）から8月17日（火）までの1週間を入館料無料期間といたしました。簡単なアン

ケート調査にご協力いただいた方は無料で資料館の見学ができます。陸別町開拓の祖「関寛齋」の蘭医としての活躍、72歳での北海道

開拓、そして死に至るまでの波乱に満ちた生涯を直筆資料を含む多くの資料を見て追ってみませんか？

公民館 史跡ユクエピラチャシ跡展からお知らせ

特別展 「りくべつの旧石器時代」開催

公民館の視聴覚室にある史跡ユクエピラチャシ跡展では、8月9日から特別展「りくべつの旧石器時代」を開催いたします。

陸別町指定文化財となつてゐる斗満遺跡出土の大型石器や、ウエンベツで出土した石器製作の様子がわかる接合資料など、およそ一万

年前に作られた石器を展示、解説します。10月31日まで展示しておりますので、ぜひ見に来てください。

文化財講座 「石器に触れてみよう！」「大人の石器講座」開催

公民館での特別展示にあ

わせて文化財講座を開催し

験してもらいます。

ます。第1回の文化財講座は小学生を対象とした「石器に触れてみよう！」。8

第2回は「大人の石器講座」。8月23日（月）午後6時から同じく公民館視聴

覚室にて（20名定員、8月19日申込締切）。陸別で黒曜石の大型石器が出土する理由や、旧石器時代の石器と縄文時代の石器の違いについてなどを分かりやすく解説します。

月9日（月）午前10時から公民館視聴覚室にて（15名定員、8月5日申込締切）。特別展の解説をしながら黒曜石の大型石器を実際に持

つてもらつてその質感を体験してもらいます。

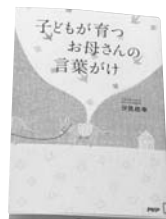


公民館だより

本の貸出期間は3冊
2週間です。

◇一般図書

子どもが育つお母さんの言葉がけ…汐見 稔幸
美肌と健康に効く！道具いらずのげんこつ美容法…楊 さちこ
あられもない祈り…島本 理生
静けさを残して鳥たちは…片山 恭一
ええもんひとつ…山本 兼一
僕らの青春下町高校野球部物語…半村 良
思い出コロッケ…諸田 玲子
0号室の客…石崎 健次
王様ゲーム 終極…金沢 伸明
悪貨…島田 雅彦



◇児童図書

くまのつきのわくん…片山 令子・片山 健
とらばあちゃんのおめしごと…いちかわ けいこ・垂石 真子
3にん4きやくイヌ1びき…たから しげる
ロンドン物語7崖の怪物…エミリー・ロツダ
時のかなたの人魚の島…富安 陽子・大庭 賢哉
カミナリごぞうがふつてきた…シゲリ カツヒコ
もねちゃんのたからもの…たかお ゆうこ
ちいさなおうさま…三浦 太郎
おとちゃんドッドツ…井上 よう子・いけずみ ひろこ
はじめてのフェルトぬいぐるみ…浦山 亜由美
トイ・ストーリー 3



◇C D

「シングル」
つぐみ…スピッツ
アイスクリームシンドローム…スキマスイッチ
LOVE RAIN…恋の雨…久保田 利伸
「アルバム」
to LOVE…西野 カナ



◇DVD

「DVD」
ウルルの森の物語
うちの3姉妹 25



「しばれ君」PR活動



7月10日(土)札幌ドームの日本ハム対オリックスプロ野球公式戦で行われた、「WELoveHOKKAIDOシリーズ2010」北海道ご当地キャラクター大集合のイベントに「しばれ君」が参加してきました。北海道内のマスコットキャラクターとの競演です。

試合開始前には50m走で会場を盛り上げ、その後はスタンドなどで陸別町をしつかりとPR。夏の暑さにも負けないしばれ君でした。



SHIBARE FESTIVAL 30th ANNIVERSARY

ありがとう! **30**周年

みなさんに支えられて30周年を迎えることになりました。

しばれフェスティバル

2011 2/5 18:00~2/6 9:30~

しばれフェス [検索](#)

第24回 町民パークゴルフ大会

SPORTS TOPICS

(平成22年7月10日開催)
4コース36ホールによる男女別個人戦

成績結果(※()の数字はスコア)

【男子の部】

優勝 大渕 猛さん (91)
準優勝 小南 博信さん (93)
第三位 望木 四郎さん (94)

【女子の部】

優勝 望木 照子 (95)
準優勝 吉田 幸子 (97)
第三位 飯尾ノブエ (103)



※写真は後列左から望木照子さん、吉田幸子さん、飯尾ノブエさん。前列左から大渕猛さん、小南博信さん、望木四郎さん。

第8回ミックスペアパークゴルフ大会開催

軽スポーツとして全道的に定着しているパークゴルフを通じて、町内の愛好者の技術向上と健康増進をはかり、交流親睦を図ることを目的として開催されます。

主催 陸別町教育委員会

期日 9月5日(日) 予備日 9月12日(日)

会場 陸別町わかばパークゴルフ場

参加対象 一般町民 男女

参加人員 一般町民100名

競技方法 ①男女混成ペアまたは男性同士ペア。

交互に打つこと。

②試合方法は36ホール。

(しらかば、からまつ、たんぽぽ、つつじ)

③組合せ、スタート順は大会当日抽選で決定する。

大会日程 ◎受付 8時15分~30分

◎開会式 8時45分

◎競技開始 9時00分

◎閉会式 11時30分

参加料 100円(参加料50円、1日保険50円)

申込方法 平成22年8月27日(金)までに教育委員会(社会体育担当)へ

表彰 ①優勝・準優勝・3位…(景品)

幸運賞・ブービー賞・ホールインワン賞

・ニアピン賞

②同順位の場合は、年齢の上の者とする。

その他 競技終了後、ニアピン大会開催。

当日ペアの組合せ抽選を実施するため、午前8時30分までの集合を厳守することとし、以後の参加は原則認めない。

陸別町の子育て支援情報

＜8月＞

日	曜日	行 事	子育て支援関係	担 当
1	日			
2	月		自由あそび(保健センター)	らっこクラブ
3	火			
4	水			
5	木		親子リズムあそび(保健センター・親子ひろば)	保健福祉センター
6	金	保育所七夕まつり		
7	土			
8	日			
9	月	保育所夏期休所(～16日)	自由あそび(保健センター)	らっこクラブ
10	火			
11	水			
12	木		親子リズムあそび(保健センター・親子ひろば)	保健福祉センター
13	金			
14	土			
15	日			
16	月		自由あそび(保健センター)	らっこクラブ
17	火			
18	水	陸小・陸中始業式		
19	木		親子リズムあそび(保健センター・親子ひろば) 妊婦・乳幼児相談(保健センター)	保健福祉センター
20	金			
21	土			
22	日			
23	月		自由あそび(保健センター)	らっこクラブ
24	火			
25	水	保育所親子レクリエーション		
26	木		親子リズムあそび(保健センター・親子ひろば)	保健福祉センター
27	金			
28	土			
29	日			
30	月		自由あそび(保健センター)	らっこクラブ
31	火			

【問合せ先】 ○保健福祉センター TEL27-8001 ○らっこクラブ(Tel27-2031 児玉代表宅)



◇ 子育て支援センターより ◇

○家庭のタンスに眠っている子供服、育児用品はありませんか？
ありましたら保健センター・親子ひろばまでお願いします。

足寄から

Ashoro

第31回足寄ふるさと盆踊り ・両国花火大会

盆踊りや花火大会などさまざまな催し物で皆さんをお迎えます。ぜひご来場ください。

日 程 8月15日(日)
場 所 足寄町民センター前駐車場および利別川河川敷

内 容

- 13:10- ステージショー
- 14:00- 子ども縁日
- 15:30- セレモニー、もちまき
- 17:30- みんなで楽しむ足寄音頭、子ども盆踊り
- 18:15- 仮装盆踊り、素踊り
- 19:30- 両国花火大会
- 20:40- お楽しみ抽選会

詳 細 足寄町役場経済課林業商工観光室
☎ 25-2141 内線253

本別から

Honbetsu

きらめきタウンフェスティバル2010

本別最大のイベント「きらめきタウンフェスティバル2010」が開催されます。うまいもの市や東十勝花火大会など一日中楽しめるお祭りです。皆さんのご来場をお待ちしています。

- と き 9月4日(土)5日(日)
- と ころ 利別川河川敷地特設会場
- 内 容

4日

- 午前11時 — うまいもの市など
- 午後1時 — ふわふわランド
- 午後3時30分 — 開会式
- 午後7時30分 — 東十勝花火大会

5日

- 午前10時 — うまいもの市、ふわふわランドなど
- 午前11時 — キャラクターショー
※2回目は午後2時から
- 午後6時30分 — 「伍代夏子」「中西保志」歌謡ショー

●お問い合わせ
本別町役場 ☎ 22-2141

イベント

2010・8月号 No. 2
陸別町国民健康保険関寛齋診療所
糖尿病担当委員会

糖尿病ってどんな病気か ご存知ですか？その2

●糖尿病は高血糖と合併症の病気
糖尿病は、「読んで字のごとく」「尿に糖が出る病気」というイメージがあるかもしれませんが、それはあまり重要なことではありません。

インスリンというホルモンの分泌が減ったり、効きが悪いため（肥満や、過食などによる）、大事なエネルギー源である血中のブドウ糖（血糖）を体の中でうまく利用できなくなり、利用されない血糖が血液中にたまる高血糖状態が長く続くと、血管や神経が次第に傷み重い合併症を引き起こします。

●「上手に付き合う」ことが大事

糖尿病は残念ながら、一度発症すると、完全に治るといったことがありません。インスリンを分泌する細胞（すい臓）が多かれ少なかれダメージを受け、元に戻らないからです。しかも、多くの場合、初期の段階では自覚症状があまりなく、健康診断などで指摘されてもそのままにしがちです。自覚症状が出たときには合併症が進行していることも少なくありません。しかし、逆に言うと早めに病気に気づき、ライフスタイルの

見直しや適切な治療を行えば、健康な人と同じ様な生活を送り、同じような寿命をまっとうすることは充分可能です。
糖尿病は「上手に一生涯付き合う病気」なのです。

《やってみよう！確認問題です》

Q1 現在わが国の糖尿病と糖尿病予備軍の人の数は、合わせて何万人でしょうか？

- ① 140万人
- ② 740万人
- ③ 1870万人

Q2 糖尿病を一言で言い表すと、どれがもっともふさわしいでしょうか？

- ① “糖尿病”という名前のとおり、尿に糖が出れば糖尿病である。
- ② 血糖が常に高く、放置すると合併症が出るのが糖尿病。
- ③ 肥満に伴う病気

Q3 糖尿病の治療について、正しいものはどれでしょうか？

- ① 多尿、多飲などの症状が出たら治療する。
- ② 薬を飲めば解決する。
- ③ 食事・運動療法を基本として、一生上手に付き合っていくことが大事。

どうでしたか？答えは左記にありますので、確認しましょう。

（答え）

- Q1 ③
- Q2 ②
- Q3 ③



陸別町国保関寛齋診療所からのお知らせ

《外来担当医師のご案内です》

平成22年7月～

	午前 (受付開始8時～)		午後 (受付開始1時～)	夜間診療 (受付開始3時30分～)
月曜日	橋本Dr	高橋Dr	高橋Dr	—
火曜日	橋本Dr	高橋Dr	休診	下記のとおり
水曜日	橋本Dr	高橋Dr	高橋Dr	—
木曜日	橋本Dr	高橋Dr	橋本Dr	—
金曜日	橋本Dr	高橋Dr	橋本Dr	—

土曜日、日曜日及び月～金曜日の祝祭日は休診です。

平成22年8月火曜日の夜間診療担当医師

8月3日	8月10日	8月17日	8月24日	8月31日
高橋Dr	橋本Dr	高橋Dr	橋本Dr	高橋Dr

平成22年9月火曜日の夜間診療担当医師

9月7日	9月14日	9月21日	9月28日
高橋Dr	橋本Dr	高橋Dr	橋本Dr

なお、上記外来担当日に医師が変更または不在の場合があります。所内の掲示等でお知らせを致しますので、ご注意願います。

※9月21日(火)、22日(水)、24日(金)は橋本所長が不在となります。この間高橋副所長が一人で外来を担当致しますので、ご了承下さい。
(電話番号 27-2135)



健康コーナー

145

☆女性必見！〜受けていますか？乳がん・子宮がん検診〜

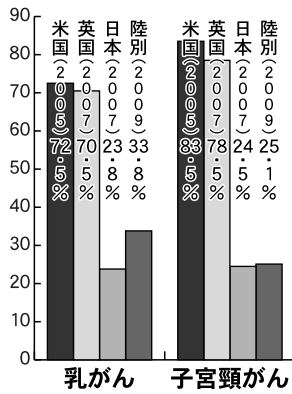
◎検診受診率は最低レベル！

日本の乳がん・子宮がん検診の受診率は欧米などの先進国の中では最低レベルにあります。

例えば子宮頸がんの検診では米国が80%以上であるのに対し、日本は20%弱、陸別町はH21年度で約25%、特に20代・30代の受診率は10%に満たない状況です。

また、乳がん・子宮がんによる死亡者数を見ると、欧米で年々減少し続けているのに対し、日本では増加の一途をたどっています。

がん検診受診率



がんは遺伝するといわれていますが、遺伝するがんは全体の5%にすぎません。むしろ喫煙、食生活などの生活習慣の原因である方が多くを占めています。生活習慣の改善とがん検診の2段がまえて、発がんリスクと死亡率を減少させましょう。

◎検診ではどんな検査をするの？

○乳がん検診

乳がん検診では、①問診、②視触診、③マンモグラフィをセツトで行います。マンモグラフィはプラスチックの板で乳房を圧迫して撮影します。人によって違います。痛みを感じることもあります。

○子宮がん検診

子宮がんは「子宮頸がん」と「子宮体がん」に分かれますが、検診に向いているのは子宮頸がんです。子宮頸がん検診では、①問診、②視診、③内診、④細胞診をセツトで行います。細胞診は子宮頸部の表面（粘膜）を綿棒などで軽くこすりとった細胞を顕微鏡で調べます。痛みはほとんどありません。

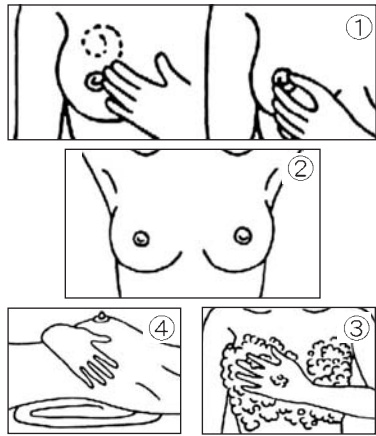
◎乳がん自己検診（セルフチェック）していただけますか？

乳がんは自己検診を続けることで、普段とは違う乳房の変化に気付くことができます。自己検診は、生理が終わった後4〜5日が適当です。閉経後の人は、日を決めて毎月行ってください。異常に気付いたら、外科の中に

【担当】
保健福祉センター
保健師 菅野このみ

ある乳腺外来や乳腺外科などを受診してください。

①反対の手の指で、乳房と脇の下にしこりがなにか、乳首をつまんで分泌物がないかチェック！



②乳がんが進行すると乳房のひきつれや左右差など見た目でもわかります。鏡の前でチェック！

③お風呂では、スポンジやタオルを使わず泡立てた石鹸などをつけて、手と指でチェック！

④仰向けになって、肩の後ろにタオルを敷いて乳房を平たく広がるようにして、乳房や脇の下のしこりをチェック！

◎子宮頸がんワクチンについて

子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス（HPV）感染が主因でここ数年20〜30代の若い人に増えています。HPVはごくありふれたウイルスでその種類はなんと100種類以上あります。たつた一

☆平成22年度乳がん・子宮がん検診はこちら！

	個別検診	集団検診
①日時 (実施期間)	平成22年6月1日～ 平成22年11月30日 ※申込み切は10月29日まで	平成22年8月18日(水) ※申込み受付は終了しました
②場所	各医療機関	陸別町保健センター
③料金	乳がん…50歳以上の方：1,600円 50歳未満の方：1,900円 子宮がん…1,500円	

*料金について、年齢は年度内年齢（H22年4月1日～H23年3月31日）になります。
例えば、S35年8月20日生まれの方は集団健診時49歳ですが、年度内に50歳になりますので、料金は50歳以上の1,600円になります。

度の性交渉で誰でも感染する可能性のあるウイルスですが、多くの場合、免疫力によって自然に消失します。

2009年、子宮頸がん予防ワクチンが厚生労働省で承認されました。このワクチンはHPVの感染を防ぎ、子宮頸がんの高い予防効果があるとされていますが、すべての感染を予防できるわけではありません。

ワクチンの接種を受けても、早期発見のため2年に一度の検診を受けましょう。

