

参加者募集

市政見学バス

市制60周年と合併5周年を記念し、市への知識をさらに深め、市民の皆さんに訪ねていただくために市政見学バスを運行します。

☆西部地域紅葉見学コース

- ◆日時 10月26日(火)午前9時～午後4時20分
- ◆行程 市役所発～武芸川ふるさと館～洞戸奥長良川名水(榎)～高賀神社、洞戸円空記念館～板取21世紀の森(株杉見学、昼食)～川浦溪谷～板取川温泉(入浴)～市役所着

☆市街地施設見学コース

- ◆日時 10月29日(金)午前9時～午後4時20分
- ◆行程 市役所(篠田桃紅美術空間)～市議会議場～わかさ・プラザ「プラネタリウム」～関市円空館～小瀬水源地～春日神社、関鍛冶伝承館、濃州関所茶屋(昼食)～フェザーミュージアム～関善光寺～クリーンプラザ中濃～市役所着

- ◆定員 各コース30人 ※5人以下の場合は中止します。
 - ◆参加資格 市内在住の小学生以上の方
 - ◆参加費 無料(板取川温泉の入浴料600円は自己負担。昼食は各自持参)
 - ◆申込先 10月19日(火)までに広報課(☎23-6806 FAX23-7744)
- ※定員になり次第締め切ります。

10月11日～17日は「40歳からの健康週間」です。

照会先 関市保健センター

☎240111

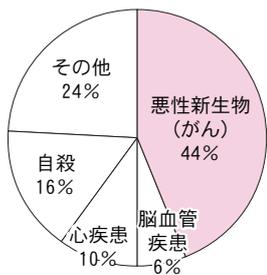
平成21年の日本人の平均寿命は男性79・59歳、女性86・44歳です(厚生労働省)。平成21年簡易生命表より)。平均寿命が男女ともに80歳前後とすると、40歳はまだまだ人生の折り返し地点です。

普段の生活や趣味を楽しむためには、健康は大切な要素です。「健康」と一口に言っても、人によって定義はいろいろ。その人がその人らしく、生活を楽しめる心と体があつてこそ「健康」と言えるのではないのでしょうか。

日本人の死亡原因の第1位は「がん」です。関市でも40～64歳の死因のうち、44%が「がん」で亡くなっています(2009年濃の公衆衛生より)。

検診で見

関市死因別死亡割合(平成20年)



つかるがんは早期がんの場合が多く、治る確率も高いといわれています。健康づくりの第一歩として、まず、がん検診を受けてみてはいかがでしょうか。市では、関市検診受診券を発行しており、この受診券を持参して関市指定医療機関、または保健センターでがん検診を受診すれば、500円または無料で検診を受けられます。

40歳からは、受診できるがん検診の種類がぐっと増えますので、ぜひ一度、受診してください。

《関市検診の対象者と料金について》

- ★肝炎検査：40歳の方(無料)
 - ★胃がん検診：40歳以上の方(500円)
 - ★大腸がん検診：40歳以上の方(無料)
 - ★肺がん検診：40歳以上の方(無料)
 - ★結核検診：65歳以上の方(無料)
 - ★前立腺がん検診：50歳以上の男性(500円)
 - ★乳がん検診：30歳以上の女性(500円)
 - ★子宮がん検診：20歳以上の女性(無料)
 - ★骨粗しょう症検診：30～74歳の女性(500円)
- ※事業所などで同種の検診を受診される方は対象となりません。

特定健診も今年で開始から3年目です。「メタボ」もそろそろ聞き慣れてきた頃ではないでしょうか。ただ、特定健診で見つかるのはメタボだけではないので、メタボに心当たりがない方も、ぜひご自分のために特定健診を受診しましょう。

10月は「健康増進普及月間」です。今年の統一標語は「1に運動 2に食事 3に禁煙 最後にクスリ」健康寿命をのびましょう」となっています。

がん検診や特定健診を受け、少しでも自分の生活を見直し、小さなことからコツコツと改善していきましょう。「エレベーターを階段に変える」「おやつを半分にする」というだけでも効果があります。この機会に、一度ご自身の健康について見直してみましょ。