

健康で暮らすためには、食生活や運動習慣が大切です。食事や運動を通して、生活習慣を見直しましょう。

申し込みの必要はありません。当日、直接会場にお越しください。

9/3^土 健康フェア **無料**

—みんなで健康 幸せ家族—

10:30~12:00 相談タイム 歯科衛生
健康 栄養 介護
12:15~13:00 音楽レク体験
13:15~14:00 栄養講話
「落語から見る食べ物のおはなし」

《会場・詳細》総合福祉センター ☎45-1333

9/6^火 食生活改善推進員協議会 明日葉の会 10:00~14:00 食と健康のまつり

会場 保健センター3階
内容 筋肉・体脂肪・血流測定、健康・栄養相談
健康体操(11:00~12:00、運動靴が必要)

軽食・喫茶コーナー
・コーヒー ・健康ワンコイン軽食
100円 500円

限定 100食

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

9月の健康講座 **無料**

「申込方法」の記載がない催しは、事前の申し込みは必要ありません。当日、直接会場にお越しください。

9^金
13:30
~15:00

認知症サポーター養成講座 in かがやきカフェ

認知症の理解と対応方法を学ぶ講座で、受講者には、オレンジリングが付与されます。カフェでくつろぎながら、認知症について一緒に語らいませんか。

対象 市内に居住する人

会場・ デイサービスセンターかがやき
申込先 (東町4-20-8) ☎44-0012

申込方法 9月8日まで、電話で

《詳細》高齢福祉課 ☎25-2861



健康ご当地体操

はぴらん体操

14^水
13:30
~14:15

室蘭の名所や名物を取り入れた体操で、気持ち良く体を動かしましょう。飲み物を持参し、運動しやすい服装と靴でお越しください。

会場 保健センター4階

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

17^土
14:30
~16:10

認知症講演会 砂川市の取り組みから学ぶ 認知症を支える地域づくり

中空知で取り組んでいる先進的な認知症医療を通して、認知症の人を支えるまちづくりについて学びます。(14:00から受け付け)

講師 砂川市立病院 認知症疾患医療センター長 内海 久美子 医師

会場 市民会館

《詳細》高齢福祉課 ☎25-2861

救急の日 講演会

足腰鍛えて 転ばない体を目指そう

対象 市内に居住する人 会場 保健センター3階

9^金
18:30
~20:00

「転倒骨折予防
~ロコモティブシンドローム
(運動器症候群)と予防運動~」
製鉄記念室蘭病院
リハビリテーション科
中村 祐太 理学療法士

「高齢者の骨折」
市立室蘭総合病院
整形外科部長
石川 一郎 医師

《詳細》室蘭市医師会事務局 ☎45-4393

糖尿病教室

29^木
14:00
~14:40

今月のテーマ

- 糖尿病専門医 宮崎 義則 医師のお話
- 臨床検査技師のお話「糖尿病と血糖測定装置」

会場 市立室蘭総合病院 2階講堂

《詳細》市立室蘭総合病院 ☎25-2022



高齢者向け健康講座 えみなメイト **無料**

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

65歳以上の人を対象に、軽い運動と健康のお話をします。タオルと飲み物を持参し、動きやすい服装と靴で当日直接お越しください。いずれも2時間程度です。



日	時	会場	日	時	会場	日	時	会場
1日(木)	10:00	知利別集会所	12日(月)	10:00	高砂町会館	21日(水)	10:00	港南町会館
2日(金)	10:00	日の出町 三丁目町会館	14日(水)	10:00	天神町会館	23日(金)	13:30	舟見町会館
		白鳥台会館			瑞の江会館		10:00	本輪西会館(サンライフ室蘭隣)
6日(火)	10:00	寿町町会館	15日(木)	10:00	緑ヶ丘町会館	26日(月)	10:00	保健センター
		幌萌町会館			高砂第三会館		14:00	道常常盤団地集會室
7日(水)	10:00	母恋会館	16日(金)	10:00	知利別町	27日(火)	10:00	御崎町会館
8日(木)	10:00	港北町会館			梁山ヶ丘自治会館		28日(水)	10:00
9日(金)	10:00	祝津町会館	20日(火)	10:00	八丁平町会館	29日(木)		10:00
	13:30	中島会館			本町会館		13:30	中島連合会館
					市民会館			

9/10「世界自殺予防デー」
9/10～16「自殺予防週間」

《詳細》健康推進課
☎45-6610

大切な人の悩みに気付いてください

— そのサインを受け止めるのは、周りにいる私たちです —
自殺を考えている人は、悩みを抱え込みながら「サイン」を発しています。「死にたい」と考えてはいても、心の中では「生きたい」という気持ちとの間で、激しく揺れ動いています。

○あなたにもできる 自殺予防の4つの行動

気付き 家族や仲間の変化に
気付いて、声を掛ける

- ・家族や仲間との発言や行動、体調の変化などに敏感になり、心の悩みやさまざまな問題を抱えている人が発する周りへのサインに、なるべく早く気付きましょう。

- ・変化に気付いたら、「眠れてますか？」など、自分にできる声掛けをしていきましょう。

傾聴 本人の気持ちを尊重し
耳を傾ける

- ・悩みを話し始めたときは、できる限り時間をかけて傾聴しましょう。

- ・話題をそらしたり、訴えや気持ちの否定、表面的な励ましは逆効果です。本人の気持ちを尊重し、共感した上で、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。

つなぎ 早めに専門家に
相談するよう促す

- ・心の病気や社会的・経済的な問題を抱えているときは、公的相談機関、医療機関などの専門家への相談につなげましょう。



- ・相談を受けた側も一人では抱え込まず、プライバシーに配慮した上で、本人の置かれている状況や気持ちを理解してくれる家族や友人、上司などのキーパーソンに協力を求め、連携を取りましょう。

見守り 温かく寄り添いながら
じっくりと見守る

- ・身体や心の健康状態について自然な雰囲気の中で声を掛け、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。
- ・必要に応じて、キーパーソンと連携を取り、専門家に情報を提供しましょう。

○こんなサインを見逃さない！

- ・うつ病などの症状がある
- ・気分が沈む、自分を責める、不眠が続く、決断できない、仕事の能率が落ちる
- ・原因不明の体の不調が長引く
- ・お酒の量が増えた
- ・安全や健康が保てない
- ・仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- ・職場や家庭などで、サポートが得られない
- ・本人にとって価値のあるものを失う
- ・重症の体の病気にかかる
- ・自殺を口にする、ほのめかす
- ・自殺未遂に及ぶ

○一人で悩まず相談を

健康推進課 ☎45-6610

実施日 月～金曜日（祝日を除く）
時間 8:45～17:15

室蘭保健所 ☎24-9846

実施日 月～金曜日（祝日を除く）
時間 8:45～17:30

北海道いのちの電話 ☎011-231-4343

実施日時 毎日24時間



健康相談



体と心の健康を維持するためには日ごろから適度な運動を続けて、毎日の食事や自分の体調の変化に気を付けることが大切です。
気になることがあるときには、すぐに相談しましょう。



休日歯科 救急医療

診療時間
9:00～11:00



行 事	実 施 日	時 間	会 場	申 込 先 ・ 詳 細
健康相談 当日直接	月・水・金曜日	10:00～11:30	保健センター3階	健康推進課 ☎45-6610
女性のための健康相談 当日直接	9日(金)	9:30～16:00		
体脂肪と筋肉量の測定 当日直接	16日(金)・30日(金)			
メタボリック・ダイエット相談 当日直接	23日(金)			
からだと食事の健康相談 予約	月～金曜日			
勤労者のための健康相談 予約	内科・心療内科 松田 幹人 医師	1日(木)	保健センター1階	室蘭地域産業 保健センター ☎45-4393
	外科 東 浩 医師	8日(木)		
	循環器科 福岡 将匡 医師	15日(木)		
	内科・腎臓内科 伊丹 儀友 医師	27日(火)		
	放射線科 篠原 正裕 医師	29日(木)		

診療日	診 療 所
4日(日)	ありじ歯科クリニック 宮の森町4-22-39 ☎84-5041
11日(日)	いしい歯科 東町2-22-6 ☎44-3367
18日(日)	いちはし歯科 本輪西町3-6-13 ☎55-4323
19日(月)	岩倉歯科 水元町12-6 ☎45-7117
22日(木)	小野瀬歯科医院 東町4-31-5 ☎44-1310
25日(日)	飯淵歯科医院 中島町3-27-10 ☎45-5834

がん検診を受けていますか？

～9月は「がん征圧月間」です～

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

がんを予防する

私たちの体の中には、毎日5千個ものがん細胞ができています。免疫細胞が毎日がん細胞と戦い死滅させているのですが、がん細胞が残った場合、それが増殖して、やがてがんの塊になってしまいます。

室蘭市の死亡原因の第1位は、がんです。がんによる死亡者数は年々増加し、全国でも年間35万人以上もの人が亡くなり、死亡原因の第1位を占めています。

今後も2人に1人はがんにかかり、3人に1人はがんで死亡するといわれていますが、早期に発見し治療することで、90パーセント以上が治るともいわれています。

がんを予防するためには、日ごろから生活習慣に気をつけることが大切です。

- 禁煙
- 塩分控えめ
- バランスの良い食事
- 運動
- 適正体重
- お酒は適量 など

がん検診で早期発見

がんを治すためには、早めに見つける事が大切です。症状が出る前にがんを見つければ、それだけ治療の効果が高くなるので、がん検診は1年から2年置きに受けることをお勧めしています。

国の「がん対策推進基本計画」では、がん検診の受診率を50パーセントとする目標が掲げられましたが、本市の受診率は全国平均と比べて下回っています。

平成26年度がん検診受診率

単位:パーセント

検診の種類	胃がん	肺がん	大腸がん	乳がん	子宮頸がん
全国	9.3	16.1	19.2	26.1	32.0
北海道	10.3	11.2	16.7	33.5	36.8
室蘭市	1.4	16.1	10.4	23.4	22.1

がんが死亡原因の第1位になるのは、40代からです。40歳以上の人には要件により、がん検診に市が助成しています。通常よりも安い金額で、胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・乳がん検診を受けられます。

20歳以上の女性は、子宮頸がん検診を受けられます。

また、胃がんの原因とされるピロリ菌検査を実施しています。対象者は、来年3月末までに50歳、55歳、60歳、65歳になる人です。

早期発見 早期治療 口腔がん検診を受けましょう

室蘭歯科医師会が行う日本口腔外科学会専門医による検診を受けましょう。

喫煙や飲酒は、口腔がんの原因になりやすいので、年に一回はお口のチェックをしましょう。

対象 20歳以上

日	時	会場
10月22日(土)	14:00～17:00	伊達市保健センター
11月 5日(土)	14:00～17:00	室蘭市保健センター

内容 問診、口腔の視診・触診

定員 各80人(定員を超えた場合は抽選)

料金 1,000円

申込方法 9月28日(必着)まで、住所・氏名・性別・生年月日・電話番号・希望会場を記入し、メールかほかで

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

✉kenkou@city.muroran.lg.jp

☎050-0083東町4-20-6

がんを診断されたら・・・

市内には、国や北海道の指定を受けた「がん診療連携拠点・指定病院」があります。がん相談支援センターでは、がんに関するさまざまな悩みを相談員が伺います。

また、定期的に行っているがんサロンには、通院先を問わず、がんの診断を受けた人、治療中の人、その家族が参加できます。当日、直接会場にお越しください。



がんへの支援

無料

がん相談支援センターの開設日 月～金曜日(祝日を除く)

市立室蘭総合病院
がん相談支援センター ☎25-2241
時間 8:50～17:20

日鋼記念病院
がん相談支援センター ☎22-2225
時間 8:30～17:00

製鉄記念室蘭病院
がん相談支援センター ☎47-4337
時間 8:50～17:25

がんサロン ひまわりの会



9/21(水)13:30～15:30

- 参加者のお話
 - 「化学療法中の日常生活の過ごし方」
がん化学療法看護認定看護師 対馬 理佳
- 会場 市立室蘭総合病院 2階作業療法室

《詳細》市立室蘭総合病院
地域連携室医療福祉相談
☎25-2241

がんサロン サロン de ほっと



9/7(水)13:30～15:30

- 治療や生活のことなど、いろいろなことを語らしましょう

会場 日鋼記念病院
レストランれじいむ

《詳細》日鋼記念病院
がん相談支援センター
☎22-2225

がんサロン はあと



9/20(火)13:00～15:00

- 誰でもできる体操づくり
- たのしくおしゃべり

会場 製鉄記念室蘭病院
患者図書室はあと

《詳細》製鉄記念室蘭病院
がん相談支援センター
☎47-4337