

9月は「がん征圧月間」です

《詳細》健康推進課 ☎45-6610



日本人の2人に1人が生涯に一度はがんになり、3人に1人はがんで亡くなっています。がんは、誰もがかかる可能性のある身近な病気です。自覚症状が現れてからでは、治療が困難になることもあり、予防や早期発見・早期治療が重要です。あなたと、あなたの大切な人のためにがん検診を受けましょう。

がんを見逃しているかもしれません

新型コロナウイルス感染症の流行後、全国でがん検診受診率が低下しており、本市でも、ほとんどのがん検診で受診率が低下しています。がん検診の受診者が減ったことで、がんと診断される数も減っていると考えられています。がんや生活習慣病の早期発見には、定期的な健診やがん検診の受診が重要です。健康が気になる今だからこそ、健診は予定通りに受けましょう。

がん検診で早期発見

ほとんどのがんは、早期に発見してがんの広がりが小さいうちに治療を始めた場合、良好な経過をたどることが分かっています。早期がんとは、大きさが2センチメートルくらいまでのがんを指します。しかし、1センチメートル以下のがんは検査しても発見できないことが多く、早期発見できるがんは、1~2センチメートルまでの間です。1センチメートルのがんが2センチメートルになるのに1~2年かかるといわれ、自覚症状はほとんどないため、症状がなくても1~2年おきのがん検診を受けることが大切です。

室蘭市のがん検診

子宮がん検診と乳がん検診

	子宮がん検診	乳がん検診
どんながん?	20歳代後半以降から増えるがんで、早期はほとんど自覚症状がありません。早期のうちに治療すれば、ほとんどが治るといわれています。	日本人女性の12人に1人がかかると言われるほど女性に身近な病気です。40~50歳代の発症が最も多くなっています。早期に治療すれば、ほとんどが治るといわれています。
対象年齢	今年度20歳以上の人 ※令和5年度は、奇数月生まれの人が対象。	今年度40歳以上の人 ※令和5年度は、奇数月生まれの人が対象。
検査方法	子宮頸部の内診（細胞診）	マンモグラフィ（乳房レントゲン撮影）
検査の頻度	2年に1回	
無料クーポン対象者	今年度21歳になる人	今年度41歳になる人

※無料クーポン券は、対象者へ5月末ごろに郵送しています。

肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、ピロリ菌検査も実施しています

詳細は、健康推進課にお問い合わせください。
市ホームページでも確認できます。



がんを予防する生活習慣

5つの健康習慣を実践することで
がんになるリスクが低くなります。

- | | |
|---|--|
| ①禁煙する
 | たばこは吸わず、他の人が吸っているたばこの煙も避けましょう。たばこが無くなれば、男性のがんが3分の1に減るといわれています。 |
| ②食生活
 | 塩分摂取の理想は1日6グラム未満です。野菜は1日350グラム以上食べましょう。熱い食べ物・飲み物は冷ましてから。 |
| ③お酒は適量
 | ビール大瓶1本(633ミリリットル)、日本酒1合(180ミリリットル)、ワイン(240ミリリットル)、焼酎(120ミリリットル)、ウイスキー(60ミリリットル) |
| ④身体を動かす
 | 歩行程度の運動は1日60分、汗ばむ程度の運動は1週間に60分行いましょう。 |
| ⑤適正体重
 | 自分の理想体重は、身長(メートル)×身長(メートル)×22です。
(例:身長160センチメートルなら、56.32キログラム) |

がんと診断されたら

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、「がん相談支援センター」が設置されています。

がんの診断を受けた人、治療中の人、その家族が抱えるさまざまな悩みについて相談員がお話を伺います。相談は無料です。また、各病院では毎月がんサロンが開催され、その病院に通院していない人も参加できます。

○がん相談支援センター

会場	日時	電話
市立室蘭総合病院	月~金曜日 8:50~17:20	25-2241
日鋼記念病院	月~金曜日 (祝日を除く) 8:30~17:00	22-2225
製鉄記念室蘭病院	8:30~17:15	47-4337

○がんサロン

webがんサロン 《詳細》日鋼記念病院がん相談支援センター
ほっとほーむ ☎22-2225

9/6(水) 13:30~14:45

申込方法 9月4日17時まで、ホームページの申込フォームで



がんサロン 《詳細》製鉄記念室蘭病院がん相談支援センター
はあと ☎47-4337

9/27(水) 13:00

会場 同病院 患者図書室はあと
申込方法 事前に電話で



医療費助成の申請を忘れずに！

《詳細》保険年金課 ☎25-3026

市では、対象となる人に医療費（入院・通院・調剤・補装具等の費用）の一部を助成しています。

助成対象		自己負担
子ども	●中学生以下 ※住民税課税世帯の場合、小学生は入院のみ。中学生は受給資格停止。	【3歳未満児・住民税非課税世帯】 初診時に以下の負担金のみ ・医科…580円 ・歯科…510円 ・柔道整復…270円（子ども医療費助成は無料） 【住民税課税世帯】 医療費の1割を負担 <月額上限額> 入院…57,600円 （過去1年間で4回目からは） 44,400円 通院…18,000円 （年間上限144,000円）
ひとり親家庭等	●18歳になる年度の末日（3月31日）までの子どもを扶養もしくは監護している母または父とその子ども ●18歳以上20歳未満の子どもを扶養している母または父とその子ども ●20歳未満の子どもで、両親の死亡や失踪などで両親以外に扶養されている子ども ※母または父は入院のみ。 ※母または父に重度（障害年金1級相当）の障がいがある場合も対象。	
重度心身障害者	●身体障害者手帳1級・2級または3級（内部障害）の人 ●知能指数の総合判定「重度」の人 ●療育手帳Aの人 ●精神障害者保健福祉手帳1級の人（通院のみ） ※65歳から74歳までの人は、後期高齢者医療制度への加入が条件。 ※住民税課税世帯で、後期高齢者医療被保険者証に1割負担の表示がある人は受給資格停止。	

※各医療費助成には、所得制限額があります。
※住民税の課税・非課税は、世帯単位で判定されます。

オレンジカフェ

《詳細》高齢福祉課 ☎25-2861

認知症の人とその家族、地域の人が気軽に立ち寄ることのできるカフェです。参加は無料です。詳細は、各カフェにお問い合わせください。

ふなみカフェ ☎25-7700
舟見町1-13-3（舟見の杜2014内）

オープン
毎月第4月曜日
13:00～15:00

9/25(月) 14:00～15:00

■書道教室
申込方法 9月22日まで、電話で

きずなカフェ ☎83-6511
新富町1-2-32（ケアハウス絆内）

オープン
毎月第3水曜日
13:30～15:30

9/20(水) 13:30～14:30

■残暑に負けず体を動かしましょう～介護福祉士による頭と体のレクリエーション
申込方法 9月15日まで、電話で

黒猫屋 ☎090-1644-7980
高砂町1-44-13（カフェ&バー黒猫屋内）

オープン
毎月第3金曜日
13:30～15:30

9/15(金) 13:30～14:30

■食べて学ぼう！栄養価～配食サービス体験
申込方法 9月14日まで、電話で

カフェちえろ ☎41-1001
中島町1-8-5（有料老人ホームチエロ内）

オープン
毎月最終水曜日
13:30～15:30

9/27(水) 13:30～15:00

■うれし懐かし音楽療法を体験しましょう♪
講師 音楽療法士 佐藤 寛子 さん

当日
直接

おたがいサロンの喫茶店 ☎50-3890
白鳥台5-20-1
（サービス付き高齢者向け住宅おたがいサロン内）

オープン
毎週月曜日
13:00～15:00

9/25(月) 13:30～14:30

■虹の丘幼保園の園児たちによる、お遊戯お披露目会

当日
直接

健康相談

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

無料

健康を維持するために、体調の変化などの気になることがあるときには、すぐに相談しましょう。

会場 保健センター3階

当日直接

■健康相談

日時 月・水・金曜日
（祝日を除く）
10:00～11:30

■女性のための健康相談

日時 9月1日(金)
9:30～16:00

■メタボリック・ダイエット相談

日時 9月15日(金)
9:30～16:00

■体組成計を使った体脂肪と筋肉量の測定

日時 9月26日(火)
9:30～16:00

要 予約

■からだと食事の健康相談

日時 月～金曜日（祝日を除く）9:30～16:00

協会けんぽからのお知らせ

《詳細》全国健康保険協会北海道支部 ☎011-726-0352

年に一度は健康診断を受けましょう！

35～74歳の被保険者は、生活習慣病予防健診、40～74歳の被扶養者は、特定健診費用の一部の補助を受けます。

また、生活習慣改善のために、保健師による特定保健指導も実施しています。

アルコール問題を抱える家族の集い 無料

家族の悩みについて語り合ったり、気持ちを分かち合い、自分なりの解決方法を見つけませんか。

日時 9月7日(木) 13:30～14:30

申込方法 初回の人は、事前に電話で

《会場・詳細》室蘭保健所（広域センタービル）☎24-9846

くじらん健康教室 無料 当日直接

～脳卒中を学ぼう！
いきいき元気に暮らすために～

日時 9月16日(土) 14:00～15:30
会場 F Kホールディングス生涯学習センターきらん
定員 先着150人

講演 1 14:00～14:30

「脳卒中とは？」

講師 脳神経外科医長 玉田 智晃 さん



講演 2 14:30～15:00

「脳卒中を予防するために」

講師 脳卒中リハビリテーション看護認定看護師
菅原 大輔 さん

講演 3 15:00～15:30

「運動で脳卒中を予防しよう」

講師 リハビリテーション科 理学療法士
福本 凌太郎 さん

～ひざの痛み我慢していませんか？～

日時 9月21日(木) 14:00～15:00
会場 保健センター3階
定員 先着100人



講演 1 14:00～14:30

「ひざの痛み、我慢していませんか？」

講師 整形外科副部長 榊原 醸 さん

講演 2 14:30～15:00

「手術後の不安を解消！
よくわかる“ひざのリハビリ”

講師 リハビリテーション科 理学療法士
東出 俊 さん、金子 幹弥 さん

※駐車スペースが少ないため、公共交通機関をご利用ください。

《詳細》市立室蘭総合病院 医療連携・患者支援推進センター
☎25-3111

9月は世界アルツハイマー月間

認知症を見守る地域に つながる絆

認知症になっても安心して暮らせる地域を目指し、講演会と相談会を開催します。

日時 9月19日(火) 14:00～16:00
会場 F Kホールディングス生涯学習センターきらん

世界アルツハイマーデー講演会2023

「食事から認知症を考える、認知症になっても食を楽しむために」をテーマにお話しします。嚥下障害でも食べやすい処理をした鰯と鶏の唐揚げの試食会もあります。
※試食は一口ずつです。

講師 北海道言語療法士会日胆支部長 佐々木 聡 さん
ケセラネットワーク代表 音喜多 哲朗 さん

定員 先着40人

料金 500円

申込方法 9月1日から11日まで、電話で

《詳細》室蘭いが栗の会事務局・谷中 ☎090-7643-4189

出張相談会

無料 当日直接

専門職が認知症に関する相談に対応します。

《詳細》高齢福祉課 ☎25-2861



人工肛門・人工膀胱の 人のための オストメイトサロン室蘭

無料 当日直接

市立室蘭総合病院消化器外科医の佐々木 賢一さんと西館 敏彦さんがお話しします。ストーマ装具の扱い方や失敗を防ぐ方法、トラブル対処法などの相談、体験交流を行うサロンです。

対象 オストメイトの人やその家族、介護者など

日時 9月23日(土) 13:30～16:30

会場 F Kホールディングス生涯学習センターきらん

《詳細》日本オストミー協会北海道支部
☎011-764-2824

～9月10～16日は
自殺予防週間です～

心や体が 疲れていませんか

生活の中で、さまざまなストレスや悩みを抱えていませんか。もしもあなたや周りの人が悩みや不安を抱えて困っているときは、身近な人に相談したり、相談できる窓口を活用しましょう。

〈1人で悩まず相談を〉

相談窓口

- ・健康推進課 ☎45-6610
月～金曜日（祝日を除く）8:45～17:15
- ・室蘭保健所 ☎24-9846
月～金曜日（祝日を除く）9:00～17:00
- ・北海道いのちの電話 ☎011-231-4343
毎日24時間
- ・相談窓口などの情報を分かりやすくまとめたサイト「まもろうよ ころろ」
（電話やLINE、チャットなどで相談ができます）



《詳細》健康推進課 ☎45-6610

休日歯科 救急医療

《詳細》室蘭歯科医師会
☎43-3522

9月



診療時間 9:00～11:00

診療日	診療所
3日(日)	福田歯科クリニック 祝津町2-3-1 ☎27-5420
10日(日)	飯淵歯科医院(登別) 登別東町3-2-2 ☎83-1188
	サン・フィッシュ、デンタルクリニック(伊達) 舟岡町362-18 ☎0142-23-1830
17日(日)	松田歯科医院 日の出町1-24-25 ☎46-6480
18日(月)	本田歯科 港南町1-9-19 ☎22-3322
23日(土)	森歯科クリニック 港北町2-5-18 ☎55-0118
24日(日)	山本歯科 知利別町2-26-1 ☎43-4722

9月24～30日は結核予防週間です

今でも1日に32人の新しい患者が発生し、 5人が命を落としている重大な感染症です

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症が起きる病気です。最初は風邪に似た症状で始まりますが、たんのからむ咳、微熱、身体のだるさが2週間以上続いている場合は早めに受診しましょう。特に高齢者は、症状が出なくても毎年、胸部エックス線検査を受けましょう。

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

糖尿病教室

無料 当日直接

- 糖尿病専門医のお話 医師 宮崎 義則 さん
- 理学療法士による運動
- 看護師のお話「フットケアについて」

日時 9月20日(水) 13:30～14:30

《会場・詳細》市立室蘭総合病院 ☎25-3111

高齢者向け健康講座 えみなメイト

無料 当日直接

《詳細》高齢福祉課 ☎25-2861

65歳以上の人を対象に、軽い運動と健康のお話を行います。飲み物と汗拭き用タオル、上靴を持参し、動きやすい服装でお越しください。いずれも1時間半程度です。参加者が多いときや悪天候の際は、中止する場合があります。

日 時(9月)	会 場	日 時(9月)	会 場	日 時(9月)	会 場
1日(金) 10:00	日の出町三丁目町会会館	14日(木) 10:00	天神町会館	21日(木) 10:00	高砂第三会館
5日(火) 10:00	幌萌町会館		港北ふれあいセンター	22日(金) 10:00	本光寺 (本輪西町3-33-7)
6日(水) 10:00	母恋会館	15日(金) 10:00	知利別町楽山ヶ丘 自治会会館		25日(月)
7日(木) 10:00	知利別中央会館		八丁平町会館	14:00 常盤町会館	
	8日(金) 10:00	絵鞆町会館	19日(火) 10:00	本町会館	26日(火) 10:00
高砂わかば会館 (高砂町3-14-4)		わにホール室蘭市市民会館		27日(水) 10:00	柏木町会館
11日(月)	10:00 高砂町会館	20日(水)	10:00 港南町会館	28日(木)	10:00 白鳥台みなみ町会館
	10:30 高砂第一会館		13:30 水元町会館		13:30 中島連合会館
			13:30 舟見町会館		