

保健センターだより

保健センター
☎82-3111 (内線511)
直通75-6230

9月は「がん征服月間」です

いつ受ける? がん検診は定期受診が大切!

あなたは今年「がん検診」を受けましたか? 今年はいつ受けますか?

がんは症状のない早期のうちに発見することで90%以上が治ります。

あなたの身体を守るため、定期的に「がん検診」を受けましょう。

がん検診を受けていますか?



受ける時間がないから...

健康状態に自信あり!

いつでも医療機関に行けるから大丈夫~

...と思ってる方

最後に受けたのは何年前ですか?

がん検診は定期受診が大切です

1つのがん細胞が発見可能な大きさになるまでに数十年かかりますが、発見可能な大きさになってからは数年で進行します。定期的な受診で早期に発見することができます。

町や検診実施機関では、新型コロナウイルス感染予防対策を徹底し、受診される皆さんにご協力をいただきながらがん検診を実施しています。胃・大腸・乳房・子宮の各がん検診を希望される場合は、保健センターまでご連絡ください。

がん検診、「そのうち受ける」を
「今、受ける」に変えましょう



9月10日~16日は「自殺予防週間」です

自殺について正しい知識を普及するため、9月10日から16日までを「自殺予防週間」と定め国や地方公共団体、関係団体等が連携して「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、相談事業および啓発活動を実施しています。

「ゲートキーパー」をご存知ですか?

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。家族や地域、職場、保健、医療、教育の場面など、誰もがゲートキーパーになれます。

もしも、身近な人の「気になるサイン」を見つけた時には、まずは声をかけてあげてください。

○ゲートキーパーの役割○

気づき

- ・気になるサイン
- ・悩みを抱えている
- ・健康に不安がある
- ・自殺をほのめかす



- ・「いつもと様子が違うな」
- ・「何か悩みがありそう」



傾聴 つなぎ 見守り

- ・まず話を聴く
- ・必要な情報を伝える
- ・専門の相談機関へつなぐ
- ・その後も見守る

「こころ・法律・仕事のなんでも相談会」

「借金を返せない」「眠れない」「仕事がつらい」「生きるのがつらい」など、どこに相談していいかわからない、様々な悩みや事情を弁護士や精神科医師等の専門家がじっくりお聞きします。相談料は無料で秘密は厳守されます。事前の予約が必要となります。

- ・日時 10月17日(日) 午後0時30分~4時30分
- ・場所 千曲市保健センター(千曲市役所2階)
- ・予約方法 坂城町保健センターまでお電話でお申込みください。