

Walking report

阿寒湖畔に行ってきました!



ぼっけ遊歩道散策

～ウォーキング事業 11月4日(金)～

コロナ禍で中止していたウォーキング事業が3年ぶりに開催できました。風は少々冷たく感じましたが、青空のもと最高のウォーキング日和でした。

9名のご参加があり、皆さん思い思いのペースでぼっけや景色を眺めながら、湖畔沿いの遊歩道を歩きました。最後には、街散策や足湯につかる時間もあり、ゆったりとした阿寒湖の時間を堪能したところです。

コロナ流行下の制限や感染予防で日々ストレスを抱えた生活を送っている方が多いのではないのでしょうか。

- 身体を使って歩くということ、
- おいしい空気を吸うこと、
- 他愛のないおしゃべりをする事、
- 自然を感じる事、

忘れていた「癒し」に再会した気分です。

心のストレスを感じた時、日常から離れて歩いたり観光したりとリフレッシュ楽しむことが、心身の健康につながると、保健師は改めて実感しました。

いよいよ12月、キンと冷えた空気を感じます。暖かい格好をして安全にウォーキングができたらいいですね。



歩き始め早々、リスとの出会い

子宮頸がん・乳がん検診 個別検診受付中：令和5年2月末まで【申込〆切：令和5年2月10日】

	子宮頸がん検診	乳がん検診
対象	鶴居村民で、 満20歳以上の偶数年齢の女性（2年に1回） ※※偶数年齢以外の方も、前年度未受診であれば受診ができます。	鶴居村民で 満40歳以上の偶数年齢の女性（2年に1回） ※※偶数年齢以外の方も、前年度未受診であれば受診ができます。
検査内容	問診、視診、頸部細胞診、内診	問診、マンモグラフィ
実施医療機関	<ul style="list-style-type: none"> * 釧路がん検診センター (0154-37-3370) * 市立釧路総合病院 (0154-41-6121) * 釧路赤十字病院 (0154-22-7171) * 釧路労災病院 (0154-22-7191) * 釧路孝仁会記念病院 (0120-133-527) * 足立産科婦人科医院 (0154-25-7788) * くしろレディースクリニック (0154-32-1020) 	<ul style="list-style-type: none"> * 釧路がん検診センター (0154-37-3370) * 市立釧路総合病院 (0154-41-6121) * 釧路赤十字病院 (0154-22-7171) * 釧路労災病院 (0154-22-7191) * 釧路孝仁会記念病院 (0120-133-527) * 釧路協立病院 (0154-24-6811)

集団健診：令和5年1月18日【申込〆切：令和4年12月16日】

釧路がん検診センター送迎バス有

子宮頸がん・乳がん検診受診で約12,000円相当の検診が自己負担無料です。

9人に1人の女性が乳がんにかかっています。検診を受けましょう！ 申込は保健師 (0154-64-2116)まで