

10月は「乳がん月間」～がん検診受診 集中キャンペーン実施中!!～

乳がんは、乳房にある乳腺にできる悪性腫瘍です。乳がんは、がんの中でも、日本人女性がかかる割合がトップです。その罹患率は増加の一途をたどっており、現在、約9人に1人が乳がんになるともいわれています。早期発見・早期治療ができれば治癒率が高いですが、早期の乳がんは自覚症状がないことが多いです。鶴居村では、40歳以上の方の乳がん検診に対し助成を行っております。この機会にぜひ乳がん検診を受けてみませんか。



総合センターホール前にて10/25～11/3まで、乳がんについてのパネルや乳がん模型などを展示しております。鶴居村役場にお立ち寄りの際は、ぜひご覧ください。

【子宮頸がん・乳がん検診のご案内】

集団検診

冬期子宮頸がん・乳がん・骨粗しょう症集団検診を行います！
集団検診の受診を希望される方は、11月20日より申し込み受付を開始いたします。
期日が近くなりましたら！P放送にて告知を行う予定です。

- ・日 程 令和6年1月17日(水)
- ・受診場所 釧路がん検診センター(送迎バス運行あり)
- ・定 員 子宮頸がん検診：30人、乳がん検診：30人
- ・申込開始 令和5年11月20日(月)から受付開始



個別検診

個別検診も申し込み受付中！ご希望のある方は保健福祉課保健師まで！

【胃がん・肺がん・大腸がん検診】申し込み受付中！

・対象：鶴居村にお住いの40歳以上の人

《検診に関するお問い合わせ先：鶴居村役場 保健福祉課 保健師 ☎0154-64-2116》

冬の間も体を動かそう！運動教室、参加者募集！！

寒い冬はお家の中にこもりがちになり、運動不足になりやすい時期です。冬場も室内で体を動かすことで体力の維持に繋がり、また、からだを動かすことで食欲にもつながります。運動教室では、実際にからだを動かしながら、自宅のできる運動や体操をご紹介します。ぜひご参加ください。

■日程・対象：①11月16日(木)、午前11:00～12:00

運動教室：フレイル予防のための運動や体操

対象：鶴居村にお住いの65歳以上の方 定員：20名

講師：大石 玲奈 先生(スポーツインストラクター)

②11月22日(水)、午後19:00～20:30

運動教室：自宅のできる運動・体操

対象：鶴居村にお住いの74歳までの方 定員：20名

講師：穂刈 文耶 先生(柔道整復師)

■場所：鶴居村村民スポーツ健康増進施設ファミスポ・アップ サブアリーナ

■申込締切：11月10日(金)

■申し込み・問い合わせ：鶴居村役場 保健福祉課 保健師 (☎0154-64-2116)



10月の予定

10/3(火) 離乳食教室

10/12(木) ウォーキング教室(阿寒湖ぼつけ遊歩道)

10/17・31(火) 一般介護予防教室「ふまともクラブ」

10/18(水) 乳児健診

10/27(金) 赤ちゃんふれあい体験学習(鶴居中学3年生)