

乳がんのお話と

さくらばひとし

桜庭 和さんのミニコンサート



Pink Ribbon

「ピンクリボン運動」とは、乳がんの早期発見、早期診断、早期治療を促す運動です。

年々患者数が増える乳がん。江別市の乳がん検診の受診率は、平成23年度で24.2%と、対象者の4分の1にも満たない状況です。

乳がんの早期発見と早期診断・早期治療の大切さを伝えるのがピンクリボン運動です。

10月は乳がん検診月間です。市では、このピンクリボン運動に合わせ、江別医師会との共催により、乳がん予防講演会と江別出身のシンガーソングライター桜庭 和さんのミニコンサートを開催します。

あなたの大事な人を乳がんでなくさないために、検診の大切さを知り、桜庭さんの歌で、大切な人を想いながら、心も身体も癒されてみませんか。若い方の参加も大歓迎です。

- 日時 / 10月20日(土)
- 12時開場、13時30分開演。
- 会場 / 野幌公民館ホール
- 参加料 / 無料

講演は、札幌ことに乳腺クリニック理事長 浅石和昭先生の「自分と家族を守るために知っておきたい乳がんの話」です。

また、ミニコンサートでは、最初に桜庭さんが主演した、乳がん予防啓発のショートムービーを上映します。申し込みは不要ですので、直接会場へお越しください。

会場では、対がん協会や「ピンクリボン江別」実行委員会の特設コーナー、保健センターによる健康相談コーナーを開設します。

【詳細】 保健センター ☎ 385-5252

ノルディックウォーキング

通常のウォーキングに比べて運動量が20%ほど増すノルディックウォーキング。年齢・季節を問わず楽しく健康効果もあげます。

えへつ市民健康づくりプラン21

か？

主催 / 江別市地域健康づくり推進員会

地区別開催内容

① 江別地区「ノルディックウ



オーキングで飛鳥山公園を歩こう！」

シルバー人材センターが お手伝いします

シルバー人材センターは、働く意欲のある健康な高齢者が、その知識・経験・能力などを生かし、会員同士が仲良く働き、高齢期の生活と社会参加による生きがいの充実を図ることを目的に活動しています。

センターの会員は、樹木の剪定や冬囲い、草刈、除雪、屋内外の雑作業、賞状や宛名書き、襖や網戸の張り替え、家庭教師、パソコン指導、子守り、室内清掃、事業所などでの軽作業や会館・駐車場の管理業務などを行っています。特に、高齢世帯の方でお困りのことがありましたら、ご相談ください。なお、業務が集中する場合や業務の内容によっては、お受けできない場合もあります。

また、先のような仕事で働く意欲のある60歳以上の市民を対象に、毎月第1水曜日の9時から2時間程度、入会説明会をセンターで開催しています。



第18回

シルバーまつり

10月13日(土)

9:00 ~ 12:00

江別市シルバー人材センター (錦町3-5)

10月は、シルバー人材センター事業の普及啓発促進月間です。多くの市民の方に江別市シルバー人材センターをご理解いただくため、第18回シルバーまつりを開催します。当日は、会員が生産した「腐葉土、堆肥、エコ石鹼、野菜、リフォーム製品など」の販売や、「包丁研ぎ」の実演、「庭木や冬囲い、襖張り替えなど」の相談、毛筆の作品展示などを行いますので、ぜひお越しください。

【詳細】 江別市シルバー人材センター ☎ 384-3771

健康一口メモ

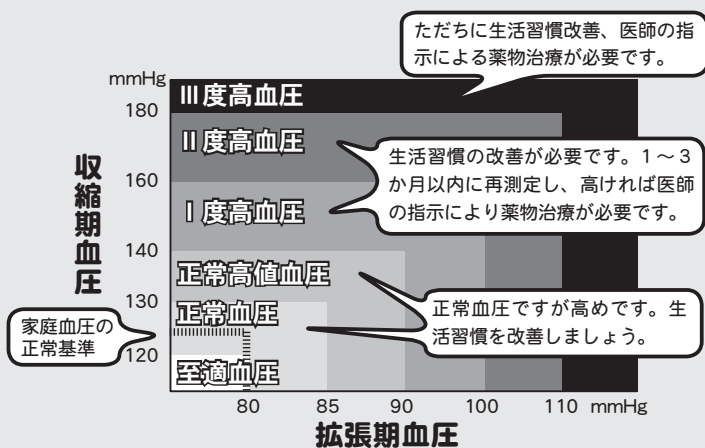
高血圧のおはなし

日本ほど家庭用血圧計が普及している国はないと言われ、毎日血圧測定をしている方も多いことでしょう。

血圧は、朝起きてからトイレに行き、1～2分安静にした後か、夜寝る前に同じく安静にした後測るのが良いとされています。

また、測定した結果はグラフなどにつけておくと、検診や診察では正常でも、家では血圧が高くなる「仮面性高血圧」の診断に役立ちます。

図は日本高血圧学会が2009年に出した高血圧の基準です。



高血圧症は、30歳以上の男性では約5割、女性で4割といわれるほど、ありふれた病気ですが、昔からサイレントキラー（沈黙の殺し屋）と呼ばれるほど、本当は怖い病気です。

江別市の国民健康保険の加入者で平成22年度に特定健康診査を受けた方のうち、III度（重症）高血圧の区分である収縮期血圧（上の血圧）が180mmHg（ミリメートル水銀柱）の方が受診者の1割もいました。

高血圧は、腎臓や副腎などの病気が原因の場合もありますが、大部分は原因がはっきりしない「本態性高血圧」であると言われています。

環境的な要因は生活習慣が主で、食塩の取りすぎ、肥満、ストレス、アルコールの摂りすぎ、運動不足などがあげられます。

血圧の高い状態が続くと血管に傷ができやすく、血管の弾力性もなくなるために血管が破れやすくなったり、血液が流れにくくなったりして、詰まりやすい状態になります。

このような状態が動脈硬化を促進し、脳出血や脳梗塞、狭心症や心筋梗塞、腎障害、眼底出血などの、障害を起こすこととなりますので、血圧を上げる原因となるような生活習慣を改善することが重要です。

1. 食塩の摂りすぎに注意

日本人の食塩の摂取量は、平均11グラムですが、男性9グラム、女性7.5グラム以下を目標としましょう。

2. 野菜や果物をとろう

野菜や果物に含まれるカリウムは、ナトリウムを排出する働きがあります。

3. 毎日軽い運動をしよう

ウォーキングのような軽い運動を毎日続けるようにしましょう。

4. メタボ対策

肥満になり内臓脂肪が多くなると、高血圧だけでなく、糖尿病などのリスクも高まります。

血圧を定期的に測る習慣をつけ、健康チェックに役立てるとともに、生活改善のための特定保健指導や健康相談も積極的に利用しましょう。

高血圧の治療は生活習慣の改善と薬物療法です。高めの血圧が続く時は、測定したグラフを持って受診し、医師に相談しましょう。

日時／10月11日(木)10時～12時（9時50分までに集合）
集合場所／青年センター（緑町西2丁目）。**内容**／室内でノルディックウォーキングの基本を学んだあと、飛鳥山公園内（2キロ程度）を実際に歩いて実践します。小雨決行、雨天時は室内で実施。

日時／10月17日(水)10時～12時（9時50分までに集合）
集合場所／森林公園大沢口。**内容**／紅葉が見ごろな森林公園内を3キロまたは6キロコースを歩きます。小雨決行、雨天時中止。

直接会場へ。
講師／江別市スポーツ振興財団指導員。**参加費**／100円（傷害保険を含む）。**持ち物**／動きやすい服装、歩き慣れた靴、帽子、汗拭きタオル、飲み物、ストック（自分でお持ちの方のみ。無料貸し出しもあります。）

日時／10月25日(木)、11月1日(木)、12月3日(月)、1月7日(木)



（月）、2月4日(月)13時30分～14時30分（10月25日、11月1日は14時50分まで）。**会場**／保健センター。定員／20名、先着（なるべく5回参加できる方。呼吸器・心疾患で治療中の方は参加できません）。**申込方法**／10月11日(木)から電話か直接申込。
申込・詳細 保健センター 385・5252