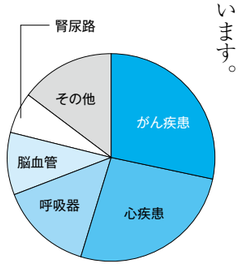
保健師のいきいき通信
健診を受けよう ～胃がん健診編～

●まだまだ多い胃がん！

町の平成22年死亡原因をみると、がんが全体の約3割を占めており、私たちの3人に1人が、がんで命を落としています。



部位別にみた死亡原因の順位は、次のとおりです。

順位	男　性	女　性
1位	肺がん	胃がん
2位	胃がん	大腸がん
3位	肝臓がん	肺がん
4位	膵臓がん	乳がん
5位	大腸がん	膵臓がん

●胃がんの症状は？

痛み、出血、胃部不快感、胃が重い、体重が減る、食物がつかえるなど約半数の方が何らかの症状がきっかけで検査を受けています。胃は大きな臓器なので、がんがかなり進行していても全く症状がない場合も多くみられます。

●早期発見！受診のすすめ

今、胃がんは早期発見により治せる病気になっています。早期発見により、体への負担が軽い治療を選択できる時代になってきました。

町では、6月から健康診査がはじまります。特定健診に加え、胃がん・大腸がん・肺がん・子宮がん・乳がん・前立腺がんなどが受けられます。**胃がん検診は、胃のレントゲン撮影（バリウムを飲む）**を行います。

みなさんは、いつ頃検診を受ける予定ですか？

●検診は結果の後が大切！

検診後「要精密検査」と結果が返ってきたら、紹介状を持ってすぐにかかりつけ医にご相談ください。集団検診だけでは病気の診断が不十分であるため、内視鏡検査（胃カメラ）CT検査など必要な検査が行われます。自己判断でそのまま放っておかないでください。

●あなたの体と向き合ってますか？

毎日の生活、仕事、家族のこと、さまざまな事情を抱え、あなたの体のことが後回しになっていませんか。

○大病したことがない。
○体を鍛えており自信がある。
○野菜中心の食生活、焦げた魚は食べないから、大丈夫。
○タバコは吸わないから肺がんにはならない。
○検診？そんな暇はない。
○気合いだ！病気は気持ち。

こんなふうに考えてしまいがちではないでしょうか。残念ながら、**がんにならない根拠にはなりません。**

これからの人生を悔いなく生きていくためには、健康が第一です。しかし、病気にならない保障は誰にもありません。必ず、年に1回は、自分の健康をチェックしてみましょう。

●町の健診の申し込みはまだ間に合います

ので、是非受診しましょう。

【申込先】健康管理センター（☎0287―92―1188）

寄贈 ありがとうございます

○町へ
五万円　髙野麻男様（富山）
五万円　桑野恒夫様（矢又）
五万円　荒巻弘子様（大山田下郷）
五万円　深澤加代子様（大山田下郷）

○福祉基金へ
五万円　荒巻弘子様（大山田下郷）
五万円　深澤加代子様（大山田下郷）
五万円　桑野康子様（矢又）
五万円　郡司みき子様（大内）
三万円　大川様（宇都宮市）

○奨学基金へ
五万円　髙野麻男様（富山）

○図書館へ
図書「黒の狩人」1冊　石川一夫様（大山田下郷）
図書「ポヨポヨ観察日記」他2冊　友田哲也様（馬頭）
五万円　小川俊介様（馬頭）
五万円　桑野恒夫様（矢又）
五万円　星　聡様（健武）
五万円　桑野康子様（矢又）

○馬頭小学校へ
桜苗木15本　冨田仁一様（小砂）

○馬頭西小学校へ
床用ワックス2缶・自在ホウキ10本　（有）イシカワ様

○馬頭東小学校へ
一千万円　大内小学校部分林管理委員会様（大内）

○社会福祉協議会善意銀行へ
八千円　匿名（450回）

○社会福祉協議会振興基金へ
二万円　益子和弘様（健武51回）
十万円　薄井健博様（久那瀬）
五万円　桑野恒夫様（矢又）
五万円　星　聡様（健武）
五万円　匿名

重要なお知らせ

那珂川町の皆様だけの、パソコン教室が開校しました。

「私には無理だ！機械が苦手だから・・」とあきらめていませんか？
いよいよ、那珂川町の皆様のためのパソコン教室が開校しました。
那珂川町の皆様には、5800円/月謝でパソコン操作を学ぶことができます。
今年こそパソコンにチャレンジしてみませんか？

先着順受付開始　**電話：050-5207-8228**

市民パソコン教室　栃木那珂川校 **担当：生井**

詳しくはWebで　http://pc-nakagawa.com/　検索

有料広告スペース（申し込み☎0287－92－1114）

平成24年度犬の登録及び狂犬病予防注射日程表

まだ学校訪問が始まらないため町内の宝物である児童の話の代わりに、今回は私が子どもだったころ、ちょっ

月日	地区	会場	時間
5月21日(月)	和見	田角良平様宅	9:00～ 9:10
		和見集会所	9:15～ 9:30
		新溜入口	9:40～ 9:50
		横山甫様宅前	10:00～10:10
		末吉保様宅	10:15～10:25
		仲郷上集会所入口	10:30～10:40
		来目木三差路	10:45～10:55
	小砂	元馬頭北保育園入口	11:00～11:15
		馬頭西小学校入口	11:20～11:35
		国山入口	11:40～11:50
5月22日(火)	馬頭	横山商店脇	9:00～ 9:20
		都地区分譲宅地入口	9:25～ 9:40
		明賀屋商店前	10:05～10:15
	盛泉	ＪＡ谷川倉庫前	10:20～10:30
		ＪＡ大内支店	10:35～10:50
	谷川	大内中学校跡地	10:55～11:05
		赤松幸夫様宅前	11:10～11:20
	大内	光崎上組公民館	11:25～11:30
		斉藤勝栄様宅前	11:35～11:40
	大那地	緑の交流館	11:45～11:50
		五輪場バス転向所	11:55～12:00
5月23日(水)	馬頭	健康管理センター	9:00～ 9:20
		山村開発センター	9:25～ 9:45
	久那瀬	久那瀬集会所	9:55～10:15
		内藤正彦様宅下	10:20～10:30
	北向田	北向田公民館	10:40～11:00
	小口	元山本屋旅館前	11:05～11:15
		小口集会所	11:20～11:30
5月24日(木)	健武	消防馬頭分署前	9:00～ 9:15
		魚政商店前	9:20～ 9:35
		大鳥公民館	9:40～ 9:50
		御前岩駐車場	9:55～10:05
	大山田下郷	東部活性化施設	10:15～10:25
		町公民館	10:35～10:45
	大山田上郷	小林商店前	10:50～11:00
		生活改善センター	11:05～11:15
		上組公民館	11:20～11:30
5月25日(金)	松野	旧ＪＡ武茂給油所	9:00～ 9:15
		小幡詔一様宅	9:20～ 9:35
		石塚商店前	9:40～ 9:50
	富山	富山集会所	9:55～10:10
		金谷公民館	10:20～10:30
		馬河内停留所	10:40～10:50
	矢又	脇郷入口	11:00～11:10
		大武商店脇	11:15～11:25
		額賀兵治様宅裏	11:30～11:40

月日	地区	会場	時間
5月28日(月)	芳井	上芳井公民館	9:00～ 9:15
		元佐々木信子様宅	9:20～ 9:35
	薬利	上薬利公民館	9:40～ 9:50
		山崎恩田入口	9:55～10:10
	浄法寺	浄法寺公民館	10:15～10:30
		永森運輸前	10:40～10:55
	小川	山口昌樹様宅	11:00～11:15
		上西の原公民館	11:20～11:35
		小川中学校前	11:40～11:50
5月29日(火)	東戸田	杉本商店前	9:00～ 9:15
		小梨Ｔ字路	9:20～ 9:30
	三輪	三輪集会所	9:40～10:00
		恩田集会所	10:05～10:15
	恩田	下西の原公民館	10:20～10:30
		上町公民館	10:35～10:50
	小川	深澤正之様宅駐車場	11:00～11:10
		光照寺駐車場	11:15～11:30
		水野正憲様宅	11:35～11:50
5月30日(水)	小川	那珂川釣荘駐車場	9:00～ 9:15
		旭町公民館	9:20～ 9:35
	吉田	吉田観音寺	9:40～ 9:50
	谷田	谷田公民館	9:55～10:10
	白久	山沢文子様宅前	10:15～10:25
		白久消防詰所前	10:30～10:40
	高岡	ハイツ高岡入口	10:45～10:55
	片平	第８区生活センター	11:00～11:15
		那須信用組合小川出張所	11:25～11:35
		小川図書館	11:40～11:50

■予防注射料　3,300円
■登　録　料　3,000円

・生後91日以上の犬は、全て登録が義務付けられています。
（登録は一生涯に１度です。）
・狂犬病予防注射は、毎年１回必ず受けてください。
・登録犬の死亡・登録事項変更の場合は届け出てください。
・他人の犬・人に噛付く犬は口輪を付けてください。
・時間が多少ずれることがあります。
・狂犬病予防注射は、どの会場でも受けられます。
問い合わせ先：住民生活課生活環境係
TEL　0287－92－1112