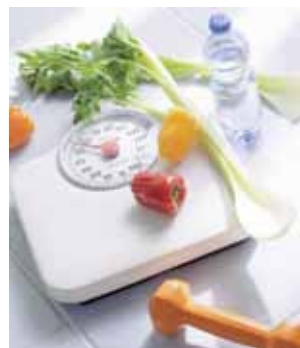


Health 保健だより

問水沢保健センター(☎②4511)、江刺総合支所健康福祉課(☎③2111)、前沢総合支所健康福祉課(☎⑥2111)、健康増進プラザ悠悠館(☎④2977)、衣川総合支所健康福祉課☎(⑤3800)



がんを防ぐための12カ条

- ① バランスの取れた栄養を
- ② 毎日、変化のある食生活を
- ③ 食べ過ぎを避け、脂肪は控えめに

◇がんを防ぐために

がんの罹患には、生活習慣が大きく関わっています。がんを予防するためには、日ごろからバランスの取れた食事と、規則正しい生活が大切です。この機会に、自分や家族の生活習慣を見直してみよう。

◇がんを防ぐために

日本人の死亡原因の第1位はがんですが、生活習慣の改善と定期検診による早期発見・早期治療により征圧することができ、9月の「がん征圧月間」に合わせ、がんの予防と早期発見について考えてみませんか。

生活習慣の改善と定期検診でがんを征圧しましょう

―9月は、がん征圧月間―

- ④ お酒はほどほどに
- ⑤ タバコは吸わないように
- ⑥ 食べ物から適量のビタミンと繊維質を多く取る
- ⑦ 塩辛いものは控え、あまりに熱いものは冷ましてから
- ⑧ 焦げた部分は避ける
- ⑨ かびの生えたものに注意

◇定期的ながん検診を

- ⑩ 日光に当たり過ぎない
- ⑪ 適度にスポーツをする
- ⑫ 体を清潔に

がんは、早い段階で発見し、適切な治療を受けることで、治る確率が高くなるといわれています。早期にがんを発見するために、胃がん・大腸がん・肺がん検診は1年に1回、乳がん・子宮がん検診は2年に1回の間隔で受けましょう。市は、6月からがん検診を実施しており、検診を申し込んでいる人には既に受検票を送付しています。まだ申し込

■問い合わせ 本庁健康増進課 成人保健係(内線831)

※居住区以外の区や会場でも受診ができます

また、がん検診を推進するため、5月には一定の年齢に達した人へ無料クーポン券を送付しています。詳しくは、広報おうしゅうお知らせ版5月号をご覧ください。お問い合わせください。

9月 成人健(検)診日程

- 水沢区
 - 【胃がん・大腸がん検診】(6:30～9:00)
 - 5日(木)・24日(月)・25日(火)・27日(木)・28日(金)…常盤地区センター、8日(日)…水沢保健センター、11日(火)・12日(水)…水沢南地区センター、19日(木)…真城地区センター
 - 【乳がん検診】(9:30～10:30、13:00～14:00)
 - 11日(日)～4日(火)・6日(木)・7日(金)・10日(月)・18日(火)
 - ※会場は受検票を確認してください
 - 【肺がん検診・結核健康診断】
 - 3日(月)・6日(木)・7日(金)・10日(月)・12日(水)・14日(金)・19日(火)・20日(水)・21日(木)・24日(日)・26日(火)
 - ※時間・会場は受検票を確認してください
- 江刺区
 - 【胃がん・大腸がん検診】(6:30～9:00)
 - 4日(火)～7日(金)・9日(日)・13日(木)・14日(金)・26日(火)・27日(木)
 - ※会場は受検票を確認してください
 - 【肺がん検診・結核健康診断】
 - 3日(月)・6日(木)・7日(金)・10日(月)・11日(火)・13日(木)・14日(金)
 - ※時間・会場は受検票を確認してください
- 前沢区
 - 【胃がん・大腸がん検診】(6:30～9:00)
 - 7日(金)…前沢地区センター(旧勤労青少年ホーム)
- 胆沢区
 - 【胃がん・大腸がん検診】(6:30～9:00)
 - 14日(金)・21日(金)…渡辺記念館
- 全区対象
 - 【成人歯科健康診査(要予約)】
 - 12月まで 市内指定歯科医療機関
 - 【子宮がん検診(個別)】
 - 25年2月まで 市内指定産婦人科医療機関
 - ※なるべく10月までに受けてください

【水沢】



Think Simple
アップルを生まだす
熱狂的哲学
(ケン・シーガル)

【江刺】



のぞいてみよう!
厨房図鑑
(学研教育出版)

【前沢】



激しい生と美しい死を
(瀬戸内 寂聴)

【胆沢】



ねぞうアートの本
(小出真朱と
@wondernunothc)

【衣川】



薬膳・漢方の
母子健康帳
(薬日本堂)

注目の新着図書

- 水沢図書館 ●一般…発掘された日本列島(文化庁)、日本に自衛隊が必要な理由(北澤俊美)、日本一おいしい給食レシピ(全国学校栄養士協議会)
- 児童…八月の光(朽木祥)、ギモンかいけつ!でんじろう先生の実験教室(米村でんじろう)、セミたちの夏(筒井学)
- 江刺図書館 ●一般…ひなこまち(畠中恵)、色鮮やかに押し花づくり(柳川昌子)、「空腹」が人を健康にする(南雲吉則)、千年鬼(西條奈加)
- 児童…「怖い」が、好き!(加門七海)、おとうさんのVサイン(そうまこうへい)、みんなのはなび(おくはらゆめ)、くるくるなあに?(てづかあけみ)
- 前沢図書館 ●一般…災害列島・危険情報地図(成

美堂出版編集部)、ダチョウの卵で人類を救います(塚本康浩)、芭蕉の杖跡(森村誠一) ●児童…ゆうれいとどろぼう(せなけいこ)、メリダとおそろしの森(アイリーン・トリンプル)

- 胆沢図書館 ●一般…最新47都道府県危険度マップ(稲垣秀輝)、なるほど!赤ちゃん学(玉川大学赤ちゃんラボ)、世にも奇妙な人体実験の歴史(トレヴァー・ノートン) ●児童…ポテトサラダ(福明子)、ダンス&シェイプアップ(ピチレモンブックス編集部)、ぼんぼんぼん(柏原晃夫)
- 衣川セミナーハウス ●一般…「だまし」に負けない心理学(香山リカ) ●児童…写真で読み解く四字熟語大辞典(江口尚純)

9月の催し物など

(♠…企画展 ◆…一般向け ★…子ども向け)

- 水沢図書館 ★紙しばいと絵本のよみきかせ…8日(月)14:30 ◆南分室 ★紙しばいと絵本のよみきかせ…15日(月)14:00
- 江刺図書館 ★お話びっくり箱…9日(月)10:30～11:00 ◆ブック&ブック交換広場…25日(火)～10月7日(日) ◆江戸学講座第5講(全10回)…27日(木)13:30～15:00
- 前沢図書館 ◆資料展「人生の先輩に学ぶ」…23日(木)まで ★おはなし広場…8日(月)10:30～11:00 ★子育てサークルP I P P I…12日(火)10:30
- 胆沢図書館 ◆乳児と子育て家族の読書支援事業「赤ちゃん絵本であそぼ!」…4日(火)10:30 ♠企画展「Bon Voyage!～本で旅する世界～」…23日(木)まで ★いちごみるくの「おはなしこんにちはミニミニスペシャル」…9日(月)10:30
- 巡回図書展示 ◆心の健康づくり「こころぽっかぽか図書

●毎月4日は、奥州市家庭読書の日『ねえ、読んで』

9月の休館日

水沢、江刺図書館…3日(月)、10日(月)、17日(祝)、22日(祝)、24日(月)
(水沢3分室…上記に加え2日(日)、9日(日)、16日(日)、23日(日)、30日(日))
前沢、胆沢図書館…3日(月)、10日(月)、17日(祝)、22日(祝)、24日(月)～30日(日)
【注意】前沢、胆沢の各図書館は、蔵書点検のため臨時休館します
衣川セミナーハウス…17日(祝)、22日(祝)

Library 図書館だより

問水沢図書館(☎②3080)、江刺図書館(☎③2111)、前沢図書館(☎⑥6781)、胆沢図書館(☎④2133)、衣川セミナーハウス(☎⑤3900)