

お出かけ情報

チェロミニコンサート

音楽に触れながら、ココロとカラダを健康に！

内 容 プロのチェロ奏者を招待し、ミニコンサートを開きます。ご近所や友人を誘って、スポーツセンターへお越しください。

出演者 石垣博志氏・松原美香氏

場 所 御船町スポーツセンター

日 時 9月19日 困

13時30分～14時30分

参加費 500円（当日徴収）

対 象 どなたでも可

📍 御船町スポーツセンター

☎282-4111

ゆうそら と ほしくず かんさつかい

無数に散りばめられた、あかりを眺めませんか？

内 容 中秋の名月 観月会

ゆうそらいびも開催

日 時 9月28日 田 14時～21時30分

・ゆうそらいび 17時～

場 所 吉無田高原緑の村キャンプ場

参加費 2,000円

（ホットサンド、ドリンク、ばあばの一品、その日の写真付）

※観覧会のみ参加 500円

申込方法 電話にて予約

その他 雨天の場合も開催します

📍 御船町観光交流センター

☎282-4700

あんしん納税

9月分	固定資産税	3期
	国民健康保険料	4期
	介護保険料	4期
	後期高齢者医療保険料	3期
	納 期 日	9月30日 月
	口座振替日	9月27日 金
10月分	町県民税	3期
	国民健康保険料	5期
	介護保険料	5期
	後期高齢者医療保険料	4期
	納 期 日	10月31日 困
	口座振替日	10月28日 月

くらしの保健

10月

神無月

保健カレンダー

■乳幼児健診

健診名	日程	対象者※	受付時間
4か月児健診	2日 水	H31.5～6月生	10時
7か月児健診	2日 水	H31.2月生	9時
3歳児健診	2日 水	H28.7月生	13時
	23日 水	H28.8月生	

■教室・相談

教室名	日程	対象者	受付時間
フツ化物塗布	2日 水	1歳～5歳未満	14時30分～15時30分
	23日 水		
10か月児教室	10日 困	H30.12月生	9時30分
身長・体重測定	10日 木 ※電話予約	乳幼児	13時30分～14時30分
妊婦・育児相談	随時 ※電話予約	妊婦・産婦・乳幼児	8時30分～16時30分
母子健康手帳交付	毎週月曜日 ※電話予約	妊婦	13時30分～16時30分
健康相談	随時 ※電話予約	どなたでも可	8時30分～17時15分

※会場は、すべて保健センターとなります。

📍 保健センター（健康推進係） ☎282-1602

休日当番医

6日 日	山地外科胃腸科医院	内・外・循・胃	☎237-0003
13日 日	たなか内科眼科	内・眼・呼・アレ	☎235-7235
14日 月	のぐち皮ふ科	皮	☎237-4112
20日 日	榊田泌尿器科外科医院	外・内・泌	☎282-6363
22日 火	藤岡医院	内・消・小	☎282-0405
27日 日	古閑整形外科胃腸科医院	内・外・整	☎284-2010

※当番医療機関は予告なく変更になることがあります。受診前には必ず電話または、郡医師会ホームページでご確認ください！

※受診する際は必ず保険証をお持ちください！

納税場所—納付は口座振替が便利です

- 御船町指定金融機関
肥後銀行
- 御船町収納代理金融機関
JA上益城
熊本第一信用金庫
熊本銀行
ゆうちょ銀行および郵便局（簡易郵便局）
（九州管内、ただし沖縄を除く）
※手数料はかかりません。
- 御船町役場

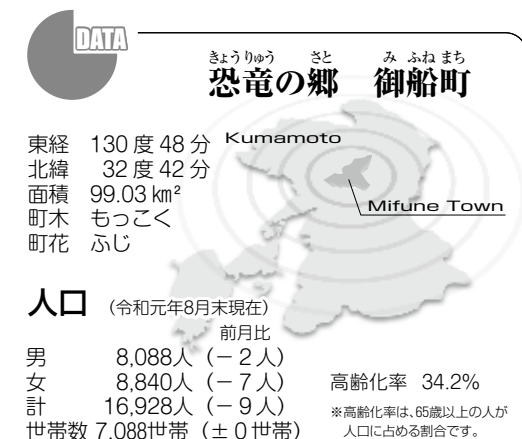
（キヨトリニ線）

人のくらし

うぶごえ

氏名	保護者	住所
飯星 心悠	也真登	木倉
川上 龍大	幸太郎	田代
川部 那波	真太郎	木倉
喜久川 湊愛	啓仁	御船
坂本 爽	昌彦	辺田見
井芹 風沙	竜哉	豊秋
櫛山 果暖	輝雄	辺田見
本田 咲人	献一朗	豊秋
柳本 陽大	久美	木倉
内村 笑梨	達仁	木倉
馬着 志帆	隆介	滝川
大志民 慧大	彩香	滝川
宮川 万依	徳之	上野

8月1日～8月31日届出分（敬称略）
町に届出のあった希望者のみを掲載

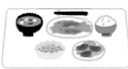


おくやみ

氏名（年齢）	死亡日	住所
藤木 智恵（100歳）	8・23	御船
松山 悦子（81歳）	8・22	辺田見
栗永ヤス子（92歳）	8・22	上野
前田美智子（88歳）	8・18	木倉
城本 享（63歳）	8・16	滝尾
川口 和美（86歳）	8・15	高木
石坂 厚子（65歳）	8・2	七滝
中熊 敏行（71歳）	7・30	辺田見

がんは加齢に伴い罹患する確率が高くなります。2人に1人が生涯において一度はがんになるといわれています。一方、多くの研究結果により、がんは生活習慣・生活環境の見直しにより予防できることが分かってきました。また、がんになっても早期発見早期治療により約半数は完全に治癒する時代です。適切な予防と検診により、がんで亡くなることの多くは防ぐことができるともいわれています。

今回は、科学的な研究で明らかにされた「がんを防ぐための新12カ条」をご紹介します。「がんを防ぐための新12カ条」

1. たばこを吸わない 非喫煙者に比べ、喫煙者のがん全体のリスクは約1.5倍。 	2. 他人のたばこの煙を避ける 受動喫煙は、非喫煙者のがんのリスクも上げる。 	3. お酒はほどほどに 飲む場合は1日当たり（日本酒なら1合、ビールなら500ml、焼酎なら0.5合）。 
4. バランスのとれた食生活を 摂りすぎるとがんのリスクを上げる可能性がある食品中の成分などがあるため、偏りのない食事を。 	5. 塩辛い食品は控えめに 塩分を抑えることは、日本人に多い胃がんの予防に有効。食塩は1日当たり男性7.5g、女性6.5g未満に。 	6. 野菜や果物は豊富に 野菜・果物による予防効果は食道がんや胃がん。ただし、血糖が高い人は、果物の量に注意！！ 
7. 適度に運動 身体活動・運動量が多いと、がんのみならず心疾患や糖尿病のリスクも低くなる。 	8. 適切な体重維持 BMI※は男性21～27、女性19～25の範囲内になるように。 ※BMI＝体重kg ÷（身長m） ² 	9. ウイルスや細菌の感染予防と治療 ウイルスや細菌の感染予防や早期治療で防ぐことのできるがんもある。一度は肝炎ウイルス、ピロリ菌などの検査を。 
10. 定期的ながん検診を 1年または2年に1回、定期的に検診を受けよう。検診は早期発見に有効で、前がん状態も発見できる。 	11. 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を やせる、顔色が悪い、貧血がある、下血やおりものがある、咳が続く、食欲がない、などの症状に気がいたら、かかりつけ医などを受診する。 	12. 正しいがん情報で、がんを知ることから ～がんの情報は各種HPから～ https://www.fpcr.or.jp/ https://ganjoho.jp/ 

参考：国立がん研究センターがん予防・検診研究センター「がんを防ぐための新12カ条」

健康へのイベント 「がんを防ぐための新12カ条」

