

7月の保健事業

問い合わせ／保健福祉総合センター（☎581・8500）へ。

健康相談

ふりいスマイルポイント
対象事業

月日(曜日)	時 間	対象地区	場 所	内 容	持参する物
7月27日(月)	13:30～15:00	町内全地区	保健福祉 総合センター	・血圧測定 ・検尿 ・個別相談 ・体脂肪測定	健康手帳 (既にお持ちの方)

シニア健康塾(運動訓練)

ふりいスマイルポイント
対象事業

月日(曜日)	時 間	対 象	場 所	持参する物	備 考
7月 3日(金)	10:00 ～12:00	秋山長寿会 折原下郷長寿会	保健福祉 総合センター	健康手帳 (既にお持ちの方)	かわせみ荘の 送迎バスをご 利用ください。
7月10日(金)		六供長寿会 金尾老人クラブ			
7月15日(水)		用土第四長寿会 用土第五長寿会			

乳幼児健康診査

種 別	月日(曜日)	受付時間	対 象	場 所	持参する物
4、5カ月児 健康診査	7月23日(水)	13:30～14:30	平成27年 2月、3月生	保健福祉 総合センター	母子健康手帳、役場から の通知、3歳児は尿の 入ったビニール袋とお 子さんの歯ブラシ
3歳児 健康診査	7月16日(水)	13:30～14:00	平成24年 1月生		

10カ月児健康相談

月日(曜日)	受付時間	対 象	場 所	持参する物
7月14日(火)	13:30～14:30	平成26年 8月、9月生	保健福祉 総合センター	母子健康手帳、 役場からの通知

こころの健康相談

月日(曜日)	時 間	場 所	対 象
7月13日(月)	13:30～14:30	保健福祉 総合センター	こころの健康について悩みをお持ちの方、 その家族および関係者 ※事前にお申し込みください。

ふるさと健康体操(生活習慣病予防軽運動教室)

ふりいスマイルポイント
対象事業

月日(曜日)	受付時間	対象	場 所	備 考
7月3日、10日、 17日、24日、31日 (毎週金曜日)	16:00 ～17:00	町内 在住 の方	保健福祉 総合センター	運動不足解消、介護予防を目的とした軽 体操です。運動しやすい服装でお越し ください。
7月2日、16日、30日 (第1・3・5木曜日)	10:00 ～11:00		総合体育館・ アタゴ記念館 剣道場	

子宮頸がん・乳がん検診

ふりいスマイルポイント
対象事業

月日(曜日)	受付時間	場所	対象者	費用	備 考
6月24日(水)、 25日(木)、27日(土)、 29日(月)、30日(火)、 7月1日(水)、2日(木)、 3日(金)、6日(月)、 7日(火)、8日(水)、 9日(木)	12:45 ～13:45	保健福祉 総合 センター	20歳以上 の女性 の方	無料	受診には、下記予約専用電話への事前 申し込みが必要です。 電話番号:048-570-6111 受付時間:5月12日(火)～9月28日(月) 午前9時～午後5時(土・日曜日、 祝日を除く) 詳しくは每户配布資料をご覧ください。

健康ひろば

みんな健康！元氣・いきいき寄居町！

ワンポイント
アドバイス
大腸がん予防

大腸がん増加の原因の一つとして、食事の欧米化があります。肉中心でバターや油を使う高脂質食、ソーセージやハムなど加工肉を取るが増えたこと、米や魚、野菜の摂取が減ったことなどです。

大腸がんの症状の一つに血便があります。大腸がん検診では、便の中に見えない血が混じっていないかを調べます。また、せっかく便潜血が見つかったも精密検査を受けていない人もいます。

陽性の場合は、内視鏡で大腸を

調べるなどの精密検査を行います。早期に見つければ、内視鏡治療で切除するだけで済む場合もあります。早期発見、早期治療のため、毎年大腸がん検診を必ず受けましょう。

大腸がんの症状は、血便のほか、便秘、便が細くなる、下痢と便秘を繰り返すなど排便に変化が現れます。気になる変化があったときは迷わず受診しましょう。

食事は、緑黄色野菜や魚を中心

が大腸がん予防に有効とされています。野菜を十分食べている人は、全く食べない人の半分しか大腸がんにならないという研究結果もあります。食物繊維そのものだけでなくは大腸がんの予防にはならないため、サプリメントに頼らず食事の中から食物繊維をとることが重要です。

食物繊維の多いもの…インゲンマメ、あずき、納豆、ごぼう、にんにく、アボカドなど。

(単位 μSv/h)				
地区名	No.	区名	測定した地点の名称	測定結果
市街地	No.1	本町区	寄居第1中継ポンプ場東側町有地	0.048
	No.2	中町区	寄居町教育委員会跡地	0.088
	No.3	栄町区	栄町会館	0.078
	No.4	武町区	武町会館	0.070
	No.5	茅町区	茅町会館	0.074
	No.6	花町区	花町会館	0.064
西部	No.7	六供区	六供公会堂	0.074
	No.8	常木区	常木公園	0.096
	No.9	菅原区	菅原公園	0.078
	No.10	本宿区	本宿集会所	0.076
	No.11	末野2区	末野公園	0.094
	No.12	末野3区	末野集落センター付近	0.082
平均値	No.13	末野4区	円良田湖第1駐車場	0.072
	No.14	金尾区	金尾公会堂前広場	0.096
	No.15	風布区	やまとびあ風布	0.088
桜沢	No.16	本村区	本村公会堂	0.072
	No.17	岩崎区	岩崎公園	0.084
	No.18	中小前田区	中小前田公会堂	0.074
	No.19	山崎区	桜沢コミュニティセンター	0.080
平均値	No.20	南飯塚区	南飯塚集落農業センター	0.086
	No.21	上組区	上組公会堂	0.076
	No.22	折原上郷区	折原上郷公会堂	0.074
折原	No.23	折原下郷区	折原下郷公会堂	0.072
	No.24	上平・下小路区	上平・下小路公会堂	0.082
	No.25	立原区	立原公民館	0.070
	No.26	秋山区	秋山公会堂	0.068
	No.27	三品区	三品公会堂	0.056
	No.28	平倉区	町営平倉住宅	0.064
	No.29	山居区	山居公会堂	0.086
	No.30	栃谷区	栃谷公会堂	0.104
	No.31	五ノ坪区	五ノ坪集落農業センター	0.072
平均値	No.32	木持区	木持公民館	0.064
	No.33	上の町区	上の町公民館	0.078
	No.34	内宿区	内宿公民館	0.074
鉢形	No.35	関山区	関山区民会館	0.072
	No.36	上の原区	上の原公民館	0.092
	No.37	立ヶ瀬区	立ヶ瀬公民館	0.080
	No.38	露梨子区	露梨子公会堂	0.084
	No.39	三ヶ山区	三ヶ山会館	0.066
	No.40	保田原区	保健福祉総合センター(ユウネス)	0.060
	No.41	小園区	小園区コミュニティセンター	0.064
	No.42	男会下郷区	下郷公会堂	0.078
男会	No.43	塚越区	塚越集落センター	0.096
	No.44	伊勢原区	伊勢原公会堂	0.094
	No.45	谷津区	谷津集会所	0.088
	No.46	蔵田区	蔵田区集会所	0.080
	No.47	中郷区	中郷区公会堂	0.064
	No.48	男会上郷南区	上郷南区公会堂	0.054
	No.49	男会上郷北区	上郷北区公会堂	0.070
	No.50	赤浜区	赤浜集会所	0.090
	No.51	塚田区	塚田集落センター	0.082
	No.52	牟礼区	牟礼公会堂	0.064
	No.53	今市区	今市区民会館	0.086
	No.54	鷹ノ巣区	鷹巣集会所	0.066
	No.55	西古里区	西古里集会所	0.070
	No.56	用土1区	用土1区公会堂	0.074
用土	No.57	用土2区	寄居町農業ふれあいセンター	0.054
	No.58	用土3区	3区集落農業センター	0.068
	No.59	用土4区	用土4区公会堂	0.078
	No.60	用土5区	用土5区公会堂	0.078
	No.61	用土6区	堀込公園	0.060
	No.62	用土7区	寄居町立用土集会所	0.068
	No.63	用土8区	用土8区公会堂	0.078
	No.64	用土9区	用土9区公会堂	0.072
	No.65	用土10区	用土第10区公会堂	0.086
	No.66	用土11区	用土11区公会堂	0.080
	No.67	用土12区	用土12区自治会館	0.072
	平均			0.076

測定日:平成27年3月11日(No.1～No.36、No.39)、12日(No.37、No.38、No.40～No.67)
天候すべて晴れ

町では、町内の地表面の平均的な空間放射線量の残留状況を把握するために、測定を行いましたのでお知らせします。

測定は、空間の放射線(γ線)の強さを計測できる校正済みNaIシンチレーション式サーベイメータ(TCS-172B)を用いて、測定地点ごとに地上1メートルの高さで行

いました。

測定結果は、最小値が0.048マイクロシーベルト/時間、最大値が0.104マイクロシーベルト/時間で、町の平均的な放射線量は、0.076マイクロシーベルト/時間でした。

この数値は、国が示す土壤等の除染等の措置を必要とする目安である

0.23マイクロシーベルト/時間を下回っています。※シーベルト(Sv)…人が受けた放射線の健康への影響を表す単位

なお、町では予約制で放射線量測定器の貸出しを行っています。身近な生活空間での放射線量を自ら計測したい方は、生活環境エコタウン課へお問い合わせください。

問い合わせ／生活環境エコタウン課(☎581・2121内線223)へ。

