

傾聴ボランティア  
「えくぼの会」

心に溜まったことや、気になること、心配なこと、話してみませんか。気軽に訪れてみてください。「えくぼの会」会員がお話を聴きます。

- ※個人の秘密は厳守します。
- ◆日時／3月19日(水) 10時～14時
- ◆場所／角館交流センター相談室
- ◆問合せ／仙北市保健課 成人保健係 ☎(55) 11112

えがおサロン  
「語って、笑って、ホッと一息」

えくぼの会会員が毎月1回水曜日、田沢湖健康増進センターでサロンをオープンしています。何か特別なことをするわけではありませんが、コーヒーやお茶を飲んで語ってホッとしてみませんか。申し込みはいいですね。近所お誘い合わせのうえ、お気軽にご利用ください。

- ◆日程・内容／3月5日(水)
- 「笑える秋田なまりの昔話」藤原まり氏

4月2日(水)  
費用／1000円/回  
場所／田沢湖健康増進センター交流プラザ

◆時間／13時～16時  
◆代表／小松龍子  
◆問合せ／仙北市保健課 成人保健係 ☎(55) 11112



こころの相談  
自殺予防対策事業

「つらいこと、苦しいこと、不安なこと、眠れない」など家族や個人の心の悩みをゆっくり相談してみませんか。臨床心理士がお話を聴きます。

- ◆日時／3月26日(水) 13時30分～17時
- ◆場所／角館交流センター相談室
- ◆スタッフ／臨床心理士
- ◆相談方法／面談、電話相談 (要予約)
- ◆申込・問合せ／仙北市保健課 成人保健係 ☎(55) 11112



大曲仙北歯科医師会  
3月の休日歯科診療当番医

- ◎3月2日／おやしき歯科クリニック (大仙市角間川) ☎0187-65-2002
- ◎3月9日／たかはし歯科医院 (美郷町境田) ☎0187-82-1118
- ◎3月16日／佐々木歯科医院 (大仙市大曲上栄町) ☎0187-63-3025
- ◎3月23日／岩田歯科医院 (大仙市四ツ屋) ☎0187-62-8264
- ◎3月30日／ながさか歯科医院 (大仙市北長野) ☎0187-56-2255

3月の献血日程

- 【全血】◆日時・場所／3月18日(火)
- ♥10:00～11:30 (株) 田沢モーターズ
- ♥11:50～13:30 (株) 日東光器田沢湖工場
- ♥15:00～16:30 (株) 成立田沢湖工場
- ◆問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112



大腸がん撲滅キャンペーン

ちよつと気になる耳寄り情報

耳寄り情報コーナーは、今回で終了となります。最終回は「大腸がん予防について」です。

「大腸がん」と聞いて身近に感じる人、いまいちピンとこない人、さまざまいらっしゃると思いますが、がんの年齢調整死亡率で男性では肺、胃に次いで3位、女性ではなんと1位(一)と、非常に重要ながんと言えます。

大腸がんについては、さまざまなリスク因子が判明しています。「飲酒」で確実に上がる、「肥満」でほぼ確実に上がる、「運動」でほぼ確実に下がること。そして、喫煙や加工肉で上がる可能性があること、コーヒーで下がる可能性があること、などです。飲酒や喫煙、加工肉については当コーナーでもこれまでに紹介してきました。

要因	大腸がん
飲酒	確実に↑↑↑
肥満	ほぼ確実に↑↑
運動	ほぼ確実に↓↓
喫煙	可能性有り↑
加工肉	可能性有り↑
コーヒー	可能性有り↓



飲酒を控え、太りすぎには注意して、運動不足にならないようにする。ごく一般的な生活習慣で、大腸がんのリスクを下げる事ができます。

また、検診による早期発見・早期治療で完治する可能性が高いのも大腸がんの特徴です。40歳以上の方は、毎年の大腸がん検診を欠かさず受ける事が、大腸がんを遠ざける秘訣です。

仙北市が平成22年度に「大腸がん撲滅キャンペーン」を立ち上げた当初、秋田県の大腸がん死亡率は男女計で全国第2位(2009年)でした。最新のデータ(2012年)では、秋田県の大腸がん死亡率は全国第7位となっていて、秋田の皆さんの心がけが実ってきた結果かもしれません。とはいえ、まだ7位。これからもますます予防と検診にとりこめて、長く健康に暮らしたいですね。

●参考資料／独立行政法人国立がん研究センターがん予防・検診研究センター 予防研究グループ  
「科学的根拠に基づく発がん性・がん予防効果の評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究」  
「多目的「ホート研究」(PAC Study)」  
(http://epi.ncc.go.jp)  
独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター「がん情報サービス」  
「集計表のダウンロード」都道府県別死亡データ  
(http://ganjoho.jp/professional/statistics/statistics.html)

3月の大腸がん検診日程表

日程	受付時間	会場
2日(日)	9:30～12:00	田沢湖総合開発センター
11日(火)	10:00～13:00	健康管理センター(角館)

※今年度の大腸がん検診もあと二日、最後のチャンスです。受診の際は、必ず2日分の便と保険証をご持参ください。

