

こんにちは
保健師です



矢田智子です

がん検診の時期がやってきました
メリットは「早期発見・治療」

日本人の死因は、1981年以來、がんがずっと一番です。がんは、早期発見して適切な治療を受ければ治ることが多く、生活習慣の改善により、予防が可能なケースもあります。症状が出ないうちにがんを早期発見する有用な方法が検診です。

毎年、実施している中の5つのがん検診は、厚生労働省の指針（がん死亡率の低下が目的）に基づいて行われているものです。対象は胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮がんです。100%の精度をもつがん検診は残念ながらありませんが、対象の5つのがんの検診については有効性（科学的に証明されている）が確立した検診方法とされています。

「がんの死因の順位」2014年

《男性》	《女性》
1位 肺がん	1位 大腸がん
2位 胃がん	2位 肺がん
3位 大腸がん	3位 胃がん

「がんの罹患率の順位」2011年

《男性》	《女性》
1位 胃がん	1位 乳がん
2位 前立腺がん	2位 大腸がん
3位 肺がん	3位 胃がん



胃がん

特に日本人に多いがんです。胃がんの原因は食生活や、ヘリコバクター・ピロリ（ピロリ菌）などがあります。早期発見・治療ができれば良好な経過が期待できます。

肺がん

原因は様々ですが、最大の原因は喫煙です。喫煙年数・本数が多いほどリスクが高まります。受動喫煙も高いリスクがあります。

大腸がん

大腸がんの原因は食生活の欧米化（高脂肪・低繊維）などがあります。検査で早期がん50%、進行がん80%を発見できるとされています。早期発見・治療ができればほぼ治癒が可能です。

乳がん

年々増加しており、20年前と比べると約2倍の人が亡くなっています。原因は性ホルモン（エストロゲン）の働きに影響を与える食生活（出産の有無や閉経後の肥満、飲酒など）といわれています。早期発見ができれば90%以上が治ります。まれに男性にもできるがんです。

子宮頸がん

30歳代後半から40歳代でかかる可能性のある最も多いがんです。原因はヒトパピローマウイルス（HPV）に持続的に感染する事といわれています。通常は、感染しても免疫機能で排除されますが、長期間感染が続くとがん化する事があります。

平成28年度占冠村のがん検診

◎乳がん・子宮がん検診
日程：5月25日（水）

◎胃がん・肺がん・大腸がん検診
日程：8月31日（水）～9月1日（木）
※特定健診を一緒に行っています。

がんは、今や誰しもかかる可能性ががあります。検診のメリットは、早期発見・治療ができることです。一方で、がんを発見できない（精度問題）時があったり、体に負担がかかるなどのデメリットもあります。双方をふまえた上で適切な間隔で検査を受け続けることをおすすめします。

受付は検診日の1か月ほど前から行います。ぜひ、この機会を有効に使って、健康な体を保ちましょう。

お問い合わせ

保健福祉課保健予防担当
電話 56・2122

すべては村びとのために 村びと紹介

No. 11

自然体験ガイド

ぼっこてぶくろの中にある「村民食堂」では、ポリリウム満点の料理を提供する。その料理人が細谷誠さんだ。

細谷さんは、美瑛町出身で、高校卒業後自衛隊へ。その後は富良野のカレー店、トママリゾートでパラグライダーのインストラクター、(株)スポーツピア、湯の沢温泉の支配人・・・と、現在に至るまで様々な経歴を持つ。お話を伺うまで、てっきり料理人かと思っていたが、細谷さんは料理人のほか、自然体験ガイドの顔を持つのだ。

自然体験ガイドの原点は、自衛隊での訓練だという。日本一訓練が厳しいと言われる千葉県習志野の自衛隊に入隊し野戦を学ぶ。そこでは少年団ヘローワークや炊飯などを教えたりすることもあり、そういった自然の中で生きていくための知恵や技術などを安全に楽しく教えることができたらしいなあと感じたことからだ。ツアーでガイドをやるが、その中で現地食材を活かしておい



しい料理をつくる。ツアー期間が長くなればなるほど、やつぱりおいしいものを食べたくなる。10年続けている「鶴川135キ口源流ツアー」は、

細谷 誠さん (字占冠)

グルメツアーでは？と言われるほどになっっているそう。

「占冠は森が近い。アウトドア好きの人には宝の山・村ですよ」と語る。昨年設立した占冠村体験型ツーリズム協議会では事務局を担い、環境プログラムや農業体験・修学旅行生の体験などの窓口となり、村内外業者や村と連携しプログラムを組んでいる。年間約8件の事業を行い、多い時で千人を受け入れることもある。体験の要望や問い合わせも多くあり、来年の予約も入っているほどだ。

ツアーを通じて自然を楽しむことや食事から食育にもつながる奥深い話を聞くことができたが、「ツアーと聞く」と過酷なイメージが・・・と後ろ向きな発言をする私に、自転車などの道具も適切に選べば楽しく楽しめること、ガイドをつける理由は、やってみなければわからないことを安全で楽しく提供できることにあると話す。そこに砂金掘りやネイチャーウォッチングなどを取り入れていくと占冠らしくなる。「一つのプログラム体験から歴史に興味を持ってもらい、占冠ファンを作る。その橋渡しをしていきたい」と話した。そして、ガイドをする上でも村民食堂はコミュニケーションの場だと言い、「情報の送受信の場として大切にしたいし、皆さんの情報をいろいろ教えてほしい」と語った。

ご存知ですか？ こんな情報・制度

《事業の概要》

- ・ 支援金は1事業につき20万円を限度(集落対策推進事業は30万円を限度)としています。※同一事業に対する支援は3年まで。
- ・ 事業は村内で実施するもので、福祉、環境、文化、スポーツ、青少年育成、地域振興その他の社会貢献・地域貢献に係るものと認められるものが対象です。
- ・ 交付申請は事業計画書や収支予算書などを添えて申請し、採択を受けた場合、事業実施後に実績報告書を提出していただきます。

住民の自主的な活動を支援します！ 占冠村住民活動推進事業

占冠村では、ボランティア団体、NPOなどによる住民の自主的な活動を支援することによって、村民の住民活動への理解を深め、住民活動の活性化を図り、地域の力を高めるとともに、村民の福祉の増進に資することを目的として、団体等へ支援金を交付する「占冠村住民活動推進事業」を行っています。

平成27年度に採択を受けた事業は下記のとおりです。

支援決定団体等の名称	支援決定事業の名称	交付決定額
山菜市実行委員会	第10回しむかっぶ村民「山菜市」	200,000円
宮下地域ボランティア会	宮下地域ボランティア事業	25,760円
北海道歌旅座占冠村公演実行委員会	北海道歌旅座占冠村公演	93,449円

支援金は、講師等の謝礼や旅費、消耗品費やお茶代など活動に要する経費です。地域での活動にぜひご活用ください。

■お問い合わせ 企画商工課企画担当 電話 56-2124