

検査	胃がん検診	肺がん検診	大腸がん検診	結核検診
対象者	39歳以上	40歳以上	35歳以上	65歳以上
料金	2,000円 (国保加入者1,000円)	800円 (国保加入者400円)	800円 (国保加入者400円)	無料

※65歳以上の後期高齢者医療被保険者・70歳以上・市民税非課税世帯・生活保護世帯はすべて無料(ただし、CT検診を除く)



### スキップポイント 検診で貯まります!

市の各種検診(健診)を受診すると、スキップポイントが貯まります。ポイントは通常の2倍! 満点スキップカードで検診料金を支払うこともできます。

■ポイント付与率 **2倍!**  
100円につき1ポイント  
※検診料金が無料の人は対象外

■注意  
受診した当日に、会場でのみポイントを付与。忘れずにスキップカードを持参ください!

**肺CT** 検診も受けられます ※CT検診のみの受診はできません

【対象】55~74歳で、喫煙歴・本数などにより肺がんのリスクが高い人

【検査方法】肺がん検診受診後、10月(予定)に県立遠野病院で検査。

【自己負担金】**3,000円**

検診日程	
6月	1日(土) 鱒沢小学校
	3日(月) みやもりホール
	4日(火)
	5日(水) 土淵地区センター
	6日(木)
	7日(金) 附馬牛地区センター
	8日(土) 遠野健康福祉の里
	9日(日)
	大腸がん検診のみの日
6月19日(水) 遠野健康福祉の里	
7月22日(月) 受付:17時~18時半	
7月	2日(火) 遠野浄化センター
	3日(水)
	4日(木) 青笹地区センター
	5日(金)
	6日(土) 綾織地区センター
	9日(火) 達曽部地区センター
	10日(水) 小友地区センター
	11日(木) 遠野浄化センター
	12日(金) 上郷地区センター
	13日(土)
	14日(日) 遠野健康福祉の里
	15日(月)

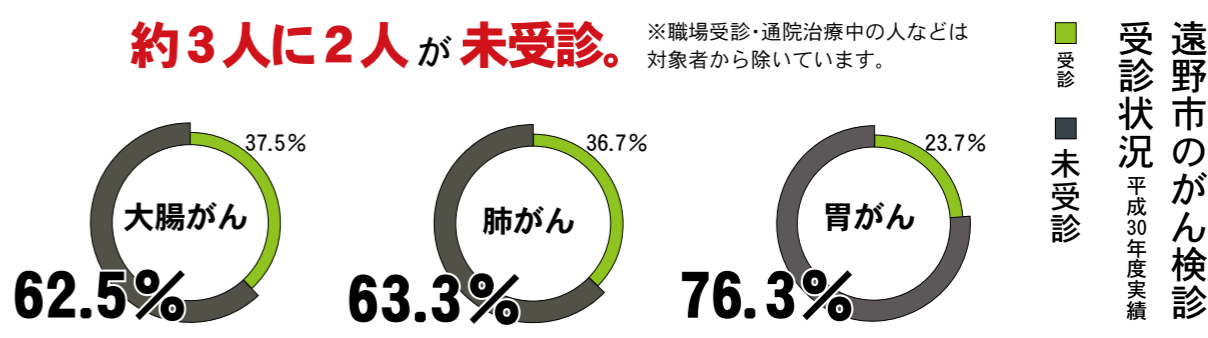
★結核検診は上記のほか、検診車が各地区を巡回します。日程は、配布される受検票でご確認ください。

受付時間  
6時半~9時

# 胃がん・肺がん・大腸がん・結核検診 受診しよう! 命を守る検診

市は6月1日から各種検診を行います。  
検診は、私たちの命にかかわる病気の早期発見・治療につながります。  
あなたのために、そして、大切な人たちのために、ぜひ受診を。

**が**ん検診の対象は「特に症状のない人」ということを知っていますか?  
がんは、日本人の死因第1位で、2人に1人が一生のうちにかしらのがんになり、3人に1人が命を落とすといわれています。がんになる割合は年齢とともに上昇するため、高齢者の病気というイメージがありますが、誰でも発症する可能性がある病気。禁煙や食生活の見直し、運動不足の解消などによって、がんを「予防」することはできません。  
かつては不治の病といわれたがんですが、進行する前に早期発見・治療を行うことで、治療が可能です。しかし、早期発見できる期間は、わずか1~2年。早期がんは自覚症状がほとんどなく、検診を1年受けなかっただけで、かなり進行する可能性もあります。早期発見できるわずかな期間を逃さないため、年1回、定期的に検診を受けることが大切です。  
市は6月1日から各種検診を実施。身近な会場で、お得に受診することができます。「症状がないから」と自己判断せず、あなたの命と大切な人たちのために、検診を受けましょう。



## Information

### 5月31日は世界禁煙デー

喫煙は、命を脅かす危険な要因。世界保健機関(WHO)は、5月31日を「世界禁煙デー」とし、国は同禁煙デーから1週間を「禁煙週間」と定めています。たばこは、吸うだけでなく、周りにも悪影響を及ぼします。禁煙は、喫煙者本人だけでなく、大切な人たちを守ることに繋がります。まずは1週間、禁煙に挑戦してみませんか?

## まだ、間に合います!

毎年実施している検診希望調査で申し込まなかった人でも、受診できます。まずは、下記まで問い合せください!

市健康長寿課 ☎68-3185(直通)



**末期がん** **早期がん** **未発見**

早期発見できるのは、**わずか1~2年です!**

がんが進行し、**末期がん**に **1~2年で急成長** **完全には防げない「がん」**

この時期になると、自覚症状が鮮明となり、完治する可能性はかなり低くなります。最悪の場合、あなたの命を奪います。毎年検診を受けることがとても重要なのです。

早期がんとして発見できる期間は、約1~2年間。その間、自覚症状はほとんどありません。命を守るためには、この時期にがんを発見し、適切な治療をすることが大切です。

がんは、遺伝子が傷ついたままの細胞が増えることで発生します。通常、傷ついた細胞は修復されますが、何らかの原因で修復しきれなくなると、がんはどんどん増殖していきます。

## 市民の声を国・県・市などへ 行政相談委員を紹介

行政や独立行政法人などへの苦情や相談に行政相談委員が応じます。総務大臣から委嘱され本市を担当する同委員を紹介します。

### 相談委員

やすし  
**及川 康さん**  
(再任)＝穀町＝

### 定例相談

▶毎月第3水曜日▶13～15時▶市役所本庁舎相談室A

けいえつ  
**遊田 啓悦さん**  
(新任)＝宮守町鱒沢＝

▶毎月第2木曜日▶10～12時▶宮守総合支所第一会議室

※任期は、いずれも令和3年3月31日まで

お気軽に  
ご相談ください

行政相談  
マスコットキャラクター  
「キクーン」



### 問い合わせ

岩手行政監視行政相談センター  
(☎019-622-3470)

## 遠野文化研究センター新刊情報 『遠野学叢書』 『遠野文化フォーラム報告書』

遠野の歴史資料『遠野物語叢書』2巻と『遠野文化フォーラム報告書』を発刊しました。



第13巻『遠野のザシキワラシ』1,500円(税込)  
平成19年発刊の特別展図録『ザシキワラシ』の改訂版。ザシキワラシの考察や佐々木喜善の調査カード・書簡なども収録。

第14巻『遠野のヨメ日記』1,000円(税込)  
平成22年の市立博物館展示リニューアル時に作られた展示解説を書籍化。遠野に嫁に来た女性の暮らしを綴った絵日記。

遠野文化フォーラム報告書 1,000円(税込)  
平成30年度遠野文化フォーラム「なぜ、遠野は河童なのか？」で行われた講演会の内容や佐々木喜善賞受賞作品を掲載。

販売場所 ▶ 遠野市立博物館  
遠野市場(インターネット販売) ほか  
問い合わせ▶ 遠野文化研究センター

住所/〒028-0515 遠野市東館町3-9  
電話/0198-60-2800 ファクス/0198-62-5758  
メール/tono100@city.tono.iwate.jp

## 10年たったら取り換える！ 住宅用火災警報器 正しく動きますか？

平成21年6月から設置が義務化されている住宅用火災警報器。設置から間もなく10年たちます。

火災で犠牲になる原因の多くは、就寝中の火災です。警報器は、いつ起こるか分からない火災からの逃げ遅れを防ぐ大切なもの。電池切れなどが原因で作動しない場合がありますので、正しく動かか確認しましょう。

問い合わせ 遠野消防署(☎62-2119)



ピーピーピー  
点検してね！



ボタンを押すか  
ひもを引いて点検！  
音が鳴らない場合は  
電池切れか本体故障です



開催日  
**8/25日**

# 第37回 遠野じんぎすかんマラソン 参加者&ボランティア募集！

緑あふれる遠野路を駆け抜けませんか？ ホップ収穫祭同日開催！

### 種目

【ハーフの部(21.0975\*<sub>0</sub>)】  
一般男子、一般女子

【3\*<sub>0</sub>の部】  
小学4年生以上男女、中学生女子、家族ペア

【5\*<sub>0</sub>の部】  
男子/中学生、49歳以下、50歳以上  
女子/49歳以下(高校生含む)、50歳以上

【10\*<sub>0</sub>の部】  
男子/39歳以下(高校生含む)、40歳代、50歳代、60歳以上  
女子/39歳以下、40歳代、50歳代、60歳以上

### 参加料

小・中学生500円、高校生1,000円、  
ハーフ(男・女)4,000円、ほか 3,500円

### 申込方法

【方法1】  
市民センターや各地区センターで配布している申込書(郵便振替用紙)に必要事項を記入し、参加料を添え申し込む。

【方法2】  
インターネットのサイト(ランネット、スポーツエントリー)で参加申し込みを行い、参加料と手数料を納付。

2019台北マラソンに  
選手を派遣します！  
(昨年派遣選手除く)



## ボランティア募集中！

ボランティアとして大会を支えよう！  
詳細は、問い合わせください。

【内容】受付補助、ドリンク配布、おもてなし、交通整理 など

【応募条件】 中学生以上の個人または団体  
【支給物品】 スタッフTシャツ、昼食(予定)

申込  
締切

マラソン参加者とボランティアいずれも

**6月24日**

※郵便振替は  
6月17日まで

## ★問い合わせ

遠野じんぎすかんマラソン実行委員会  
(☎62-4413) 遠野市 遠野じんぎすかんマラソン 検索