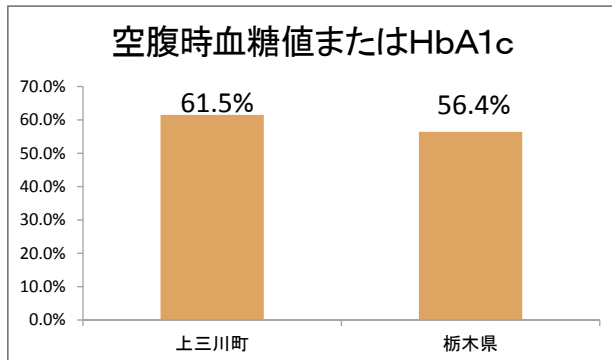
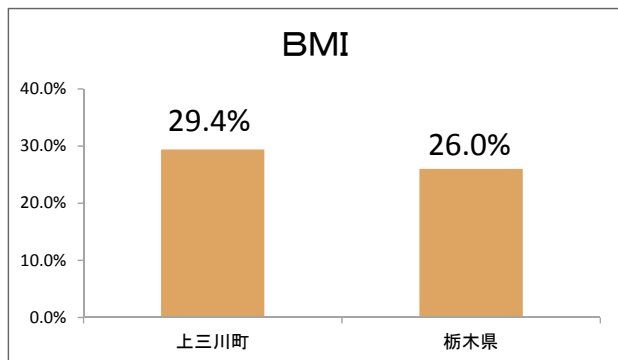


## 連載 上三川町の健康の「見える化」⑤

直近のデータにおいて、上三川町と栃木県を比較すると、特定健診の結果において肥満度を示すBMIや血糖値に問題があるとされた割合が県を上回っていました。（「データベースから見た全市町比較一覧表」（平成28年度）より）これらの値は糖尿病に関連しており、リスクを抱えている町民が多くなっていると言えます。



これらの値を抑制するために必要なことは、規則正しい生活をする事です。

具体的には食生活の乱れを正したり、定期的な運動習慣の確立が重要になってきます。

町では栄養教室や健康マイレージ事業のほか、各種健康づくり事業を実施し、運動習慣のきっかけづくりを支援しています。また、早期発見のため、町の集団健診、職場での特定健診を毎年受診して、自分の体の変化を注意深く見ていくことも重要です。これらの事業を有効に活用し、健康を保持していきましょう。

▶問い合わせ先＝健康福祉課 成人健康係 ☎ 56 9 1 3 3

## 10月は「乳がん月間」です

女性で最もかかるがんは『乳がん』。乳がんが一番多く見られるのは40歳代から50歳代にかけてですが、30歳過ぎた頃から急に増え始めるので、30歳以上の人は特に注意が必要です。しかし、乳がんは早期発見することで約9割が治る病気です。早期発見のためにはセルフチェックと検診が重要になります。月1回乳房を自己触診をし、乳房のしこりやひきつれ、乳頭からの分泌液などを確認しましょう。また、ご自身のため、ご家族のためにもぜひ検診を受けてください。

### <乳がん検診>

30～39歳	超音波(エコー)検査	超音波を使って乳房の病変を検査する方法であり、身体への負担は軽い検査
40歳以上	超音波(エコー)検査及びマンモグラフィー(レントゲン)検査	マンモグラフィー検査は乳房をプラスチックの板ではさんで平たくし、乳房専用のX線装置で乳房全体を撮影する検査

乳がん検診が受けられるのは集団健診のみになります。

下記日程で実施していますのでぜひお申し込みください。(9月17日現在)

日程		場所
11月	2日(土)、14日(木)、25日(月)	上三川いきいきプラザ
12月	1日(日)、4日(水)	
1月	21日(火)、24日(金)	

お申し込みは健康福祉課までご連絡ください。

▶問い合わせ先＝健康福祉課 成人健康係 ☎ 56 9 1 3 3

## ゆうがおバスの運行が開始しました

10月1日から、下野市、上三川町、壬生町を繋ぐ広域連携バスが走り出しました。運行の詳細は今月号の広報と一緒にお届けしているゆうがおバスMAPか町ホームページをご覧ください。

## デマンド交通かみたん号も運行中です

デマンド交通かみたん号は、予約により自宅等から目的の場所までを送迎する上三川町の公共交通機関です。上三川町民であれば年齢に関係なく登録利用することができます。一度ご利用いただければ気軽に乗れる乗り物だと知ってもらえるかと思います。今回、乗ったことのない方に向け、初めての登録からご利用までをご案内します。



はじめて利用になる前に登録が必要になります。電話での登録もできます。



予約センターに電話で予約します。1週間前から予約できます。



お迎えは、外の様子を気にしていれば、外で待つ必要はありません。



かみたん号にはステップ(ふみ台)と手すりが付いていて乗りやすくなっています。



乗り合い方式ですので、他の乗客と一緒に利用ください。



他の乗客の目的地を経由しながら、目的地に向かいます。



到着です。午後4時便なら午後5時までに到着できます。

掲載した内容は、かみたん号の紹介動画からの抜粋です。町ホームページ又は下記のアドレスから、紹介動画全部をご覧いただけます。

[https://youtu.be/\\_M0bV3cPypc](https://youtu.be/_M0bV3cPypc)



▶問い合わせ先＝地域生活課 生活係 ☎ 56 9 1 2 9

日用品、生活雑貨、作業用品、季節の商品、LPガス、灯油  
暮らしの店 **海老原善次商店**

商品1個から配達します。お気軽にご注文ください。 ☎ 0285-56-2065

ギャラリー & 多目的スペース

**やねうら**

ご利用を、随時受け付けています。お気軽にお申し込みください。

上三川町上三川4879 FAX 0285-56-0390 URL <http://ebiharashouten.com/>

