

# クーリングシェルターのお知らせ

町では、夏の暑さを避けるために町民の皆さんなどが無料で利用可能な場所として、下記の施設を「クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）」に指定します。

「熱中症警戒アラート」や「熱中症特別警戒アラート」が発表された際に指定施設を開放し、町公式ホームページ・SNSなどで開放状況をお知らせします。

ご不明な点がございましたら下記問い合わせ先までご連絡ください。

指定施設	住 所
地域交流ホールてしかが	泉2丁目3番（摩周厚生病院隣）
町公民館	中央2丁目3番2号
町社会老人福祉センター	中央2丁目10番25号
川湯ふるさと館	川湯温泉2丁目3番40号

問い合わせ先／役場健康こども課健康推進係 ☎482-2935（課直通）

# ホテルシェフから学ぶ！調理実習のお知らせ

「ホテルポルスター札幌」のシェフを講師にお迎えし、調理実習を行います。地元食材をおいしく仕上げプロの技を学びませんか？料理初心者の方・料理の腕を上げたい方・おいしい食事を楽しみたい方…どんな理由でも構いません！お気軽にお申し込みください。皆さんのご参加お待ちしております。

## ■開催概要

**日時・対象** ①8月2日(日) 14時～15時半ころ 町民（小中学生親子）※先着8組程度  
②8月3日(月) 10時～12時ころ 町民 ※先着12名程度

**場 所** 町社会老人福祉センター2階 調理室

**持 ち 物** エプロン、三角巾、筆記用具（貸し出し可能です、ご相談ください。）

※詳細については町公式ホームページをチェック！（随時更新）

参加費  
無料

## ■申込方法

QRコードにてお申し込みいただくか、下記問い合わせ先までお電話ください。

※定員になり次第、締め切らせていただきます。

【締切日：7月17日(金)まで】



申込フォーム

問い合わせ先／役場健康こども課健康推進係 ☎482-2935（課直通）

# がん検診、受けてみませんか？

暑い日が増えてきていますね。もともと冷涼な北海道はエアコンの普及率が低いため、日射のない室内でも知らず知らずのうちに熱中症になるリスクが高いため、注意が必要です。

町では猛暑日にクーリングシェルター（涼みどころ）を開設しているほか、クーラーが効いていて涼める施設などもあります。危険な暑さのときにはそのような施設も活用しながら、暑い夏を乗り切りましょう！クーリングシェルターについての情報は次のページをご確認ください。

さて、今回はがん検診についてのお話です。皆さんはがん検診を受けていますか？職場の健康診断でやっている、町の総合健診などで受けているなど、それぞれあると思いますが、町で受けられるがん検診についてご紹介します。

## ＜受けられるがん検診の種類と受け方＞

町で行っているがん検診は「胃・肺・大腸・乳房・子宮頸部・前立腺」の6つになります。それぞれ受けられる対象年齢が違い、子宮頸部は20歳以上、胃・肺・大腸・乳房・前立腺は40歳以上が対象となっています。

また、がん検診は大きく分けて集団検診（役場に申し込みをして多くの人数と一緒に受診する検診）と、個別検診（個人的に病院などに申し込みをして受診する検診）に分かれます。集団検診は春と秋にある総合健診と、夏と冬にある乳・子宮頸がん検診があります。詳しい日程については今月号の広報に折り込まれているチラシ（黄色：総合健診、ピンク：乳・子宮頸がん検診）をご確認ください。個別検診は町と契約している病院で検査を受けることができます。医療機関・施設によって受けられる内容や申し込み方法が異なりますので、詳しくは表をご参照ください。

## ＜個別検診＞

対象医療機関	受けられるがん検診	申し込み方法
摩周厚生病院	胃・肺・大腸・前立腺	役場健康こども課に連絡
釧路がん検診センター	胃・肺・大腸・乳・子宮頸部・前立腺	直接各医療機関・施設に連絡
釧路赤十字病院 市立釧路総合病院 釧路孝仁会記念病院 釧路労災病院	乳・子宮頸部	
釧路協立病院 ひろせクリニック	乳	
足立産婦人科クリニック くしろレディースクリニック	子宮頸部	
標茶町立病院 町立中標津病院	子宮頸部	

## ＜お得にがん検診を受けられる人がいます！＞

町では、決まった年代の人にはがん検診が無料で受けられるクーポンをお送りしています。年度40歳になられる方（昭和61年4月1日～昭和62年3月31日生まれの方）は、ほとんどのがん検診を無料で受けられます（加入されている保険によって多少の違いがあります）。また、年度41歳になられる方（昭和60年4月2日～昭和61年4月1日生まれの方）は乳がん検診、年度21歳になられる方（平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの方）は子宮頸がん検診を無料で受けることができます。

また、乳・子宮頸がん検診については、隔年で助成をしています。今年度は偶数月生まれの方が助成の対象となっています。さらに、加入されている保険によっては、職場で助成券がもらえる場合もありますので、受診をご希望の場合は職場に確認してみてくださいね（※町の助成と併用はできません）。

がん検診を無料で受けられるお得な機会は少ないので、ご自身の健康を振り返るきっかけとして、がん検診を受けてみてはいかがでしょうか？

（保健師／長崎歩維）

## 今年度送っているクーポンの見本です！

