

# 健 メモ 康



**「健診」は  
健康づくりの第一歩**

がん、脳卒中、心臓病（狭心症・心筋梗塞）などの病気は、長い間の生活習慣が発症に大きくかかわっています。健康に自信があっても年に一度は健診を受け、病気の早期発見と治療に心掛けましょう。

## すてやか健診

40歳以上の方を対象に、身長・体重・血圧測定のほか、血液や尿の検査、心電図、胸部レントゲン撮影などを行います。高血圧や糖尿病、心臓・肝臓・腎臓などの病気発見の切っ掛けになります。



本市では、**自営業の方や主婦などを対象に、このような健診(検診)を実施しています。**

## がん検診

40歳以上の方には「胃・大腸がん検診」、30歳以上の女性には「子宮・乳がん検診」を実施しています。早期発見と治療が大切です。

費用など詳細は、地域保健課 ☎889-2400 (内線521) まで。

ホームページ「きよたF a n倶楽部」の「健康アドバイス」にも関連情報掲載中。(http://www.city.sapporo.jp/kiyota)

ごみの始末ができず、散らかした放しの主人公「きよし君」。そこに立ち上がったのは五人の「かたづけマン」たち。「ゴミゴミアイヤー」や「かたづけビーム」など、それぞれの得意技で、きよし君にごみの分別の仕方などを教えていく。環境の大切さを知ったきよし君は、やがてかたづけマンの一員に加わり活躍する――。



ボランティアとして参加した4人のお母さんたち

学校低学年までを対象にした紙芝居「かたづけマン」シリーズの「クリーンだいきくせん」を作製中です。作製には、子育てサークルのリーダー経験者など、4人のお母さんたちがボランティアとして参加。昨年から始めた検討会では、ストーリーや登場人物の設定など、それ

幼い子どもたちに  
環境の大切さを教えたい



今月中旬から

皆さんへ貸し出します



ぞれの子育ての経験を生かし、アイデアを出し合いました。「身近な問題としてごみを取り上げました。この紙芝居が、環境について子どもたちと話し合う切っ掛けになれば」と、ボランティアの一人、笹山愛さんは話します。

紙芝居はB4判程度の大きさで、全12ページ。今月中旬に完成予定です。完成後は、区内の各小学校や幼稚園、保育園などへ配布するほか、一般への貸し出しも予定しています。皆さんも、身近な環境について子どもたちと一緒に考えてみませんか。

お問い合わせ 保健福祉サービ  
入課子育て支援担当係  
☎(889) 2400 (内線570)

## 広告欄