



保健師のおはなし

～快腸快便 腸環境を見直そう～

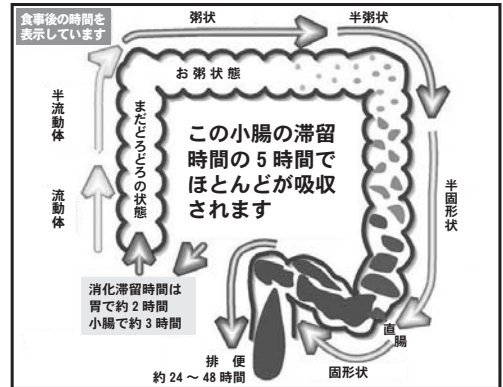
今回は「大腸がん」についてご説明します。大腸は結腸と直腸、肛門からなり、長さは約2m。大腸のお仕事は口から入って消化・吸収された飲食物の残りの腸内容物をためて、水分を吸収しながら便（うんち）にすることです。「大腸がん」は大腸粘膜にできた良性のポリープの一部ががん化して発生したものと、正常な粘膜から直接発生するものがあります。

大腸がんは砂川市でも近年増加しており、誰にでも起こりうるがんですが、自覚症状が出る前に検診を受けると、早期に発見でき、治療可能な場合がほとんどです。

大腸がん予防のためにできること

- ①高脂肪食は発がん物質を増やすので、食傾向を見直す
 - ②食物繊維をとることが大切。便の回数が増え、腸内の滞在時間が短くなり、大腸粘膜を刺激する時間も短縮されます
- ※ がんの9割は食生活が原因と言われています
- ③大腸がん検診を受ける
- ※ 40歳以上の方は市や職場で検診を受ける機会があります。
安心・早期発見のために、1年に1回は受診しましょう

大腸の働き



◆お問い合わせ ふれあいセンター⑤2000

平成29年度 新規採用職員紹介

平成29年4月1日付けで採用された市役所職員11人を紹介します。



よしざわ けいすけ
吉澤 圭祐 総務課職員係
日々努力し、頑張っています。市民のみなさんよろしくお願ひします



なかじま はるか
中嶋 晴華 市長公室課秘書係
新しい環境に1日でも早く慣れ、日々頑張っています



おくやま しゅんや
奥山 俊哉 市長公室課協働推進係兼
防災対策係
一日でも早く地元である砂川に貢献できるように努力します



ももせ わたる
百瀬 航 政策調整課財政係
市民のみなさんに対し、明るく丁寧な対応ができるように懸命に努力します



とくだ しゅんや
徳田 周也 市民生活課戸籍年金係
人間関係を大切に、仲間とともに日々努力します。よろしくお願ひします



あきもと まこと
秋元 信 社会福祉課子ども保育係
一つひとつ丁寧な仕事をし、少しでも市民のみなさんの力になれるよう精進します



すずきりの
鈴木 梨乃 介護福祉課介護保険係
みなさんの力になっていけるよう精いっぱい頑張りますので、よろしくお願ひします



かまだ ゆうき
鎌田 裕己 介護福祉課高齢者支援係
地元北海道に帰省し働くことができることを光榮に思います。よろしくお願ひします



こばやし りこ
小堀 紀子 ふれあいセンター健康増進係
未熟な部分もありますが、少しでも市民のみなさんの力になれるよう頑張ります



おの であら ゆうた
小野寺佑太 土木課管理係
早く仕事を身に付け、元気に活動したいと思います



かとう しょうた
加藤 将大 建築住宅課住宅係
常にポジティブな精神を忘れずに失敗からたくさん学ぶよう頑張ります

皆さん
よろしくお願ひします！！

1歳の記念に
赤ちゃんネルに
応募してみませんか

満1歳前後のお子さんを
紹介しています。400字前後
のコメントに写真を添えて
申し込みください。

⑤21221へ
口詳細・申込 広報広聴係

市の人口 ★3月末現在★

世帯数 8,916世帯 (-26) 人口 17,406人 (-121) 男 8,057人 (-83) 女 9,349人 (-38)