

がんについて

日本人の3人に1人が

亡くなっています！

がんは昭和50年代後半以降、日本人の死亡原因の第1位と なっています。

平成21年のがんによる死亡率 は、人口10万人あたり273・5で す。これは日本人の3人に1人 ががんで亡くなっているといえ ます。

長門市のがん死因第1位は 「直腸・結腸がん」

長門市の「がんの死因調査」によると、長門市でがんで亡く なった人のうち、直腸・結腸が んが第1位（男性第2位、女性 第1位）となっています。

がん予防のために

・たばこをやめること、考えて みませんか？
たばこは、部位を問わず全て のがんの、発生する危険を高

めます。喫煙期間が長いほど がん発生の危険が高まりま す。しかし禁煙期間を少しで も長くすることで、がん発生 の危険を減らすことができます。

・たばこをやめて、健康の 「貯金」を蓄える、家族みん なで笑顔に過ごせることをも う一度、考えてみませんか？

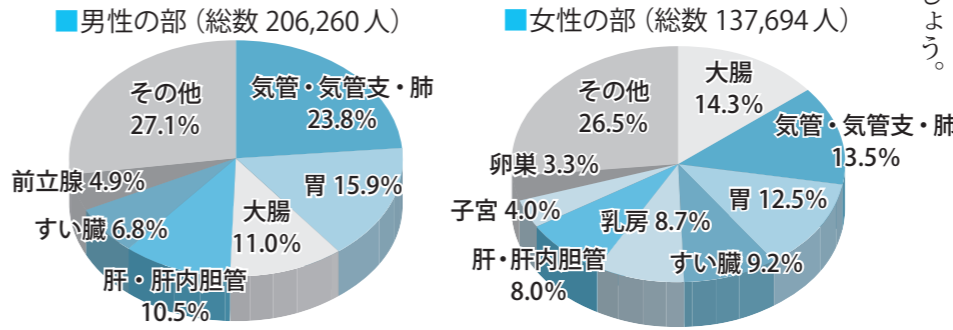
・がん検診を受けましょう
長門市では毎年、胃・肺・大 腸・子宮・乳がん検診を医療 機関および市内会場で実施し ています。職場でがん検診が ない人は、ぜひこの機会をご 利用ください。

・大腸がん検診を受けましょう
大腸がん検診は、問診と便潜 血検査（提出日を含め前3日間 に、便を2回採取し回収場所 へ提出する）により行われま す。他の検診に比べ、会場で の滞在時間は短く済みます。 40歳以上であり、医療機関な



どで定期的に検査を受ける機 会のない人は、年1回の健康 チェックとしてぜひ受けま しょう。

2009年の部位別がん死亡割合(%) ※厚生労働省人口動態統計(概数)より



山口国体 マスコットキャラクター "ちよるる"

おめでとうませ！山口国体

おいでませー山口国体 長門市実行委員会広報

No.26

君の一生けんめいに会いたい

長門市開催の空手道競技

注目の出場選手を紹介！

空手道とは

空手道は、道具を使わず自分の手足を 使って相手を一撃で倒す日本伝統武道の ひとつです。国体では、トーナメント方 式により、実際に相手と技の攻防を行う 「組手競技」と、四方八方 からのさまざまな攻撃を 想定しての攻防をまと めた「形競技」が あります。



今回は、長門市在住の 注目選手「宮本尚」さん

にお話を聞きました。

空手道を始めたきっかけは？
ジャッキー・チェンや ブルース・リーの映画を 見て強くなりたいたいと思っ たからです。
どのようなトレーニングを されていますか？
体づくりのための筋肉 トレーニングや、組み手 の間合い・タイミングの 練習をしています。

国体に向けての抱負を！
精一杯がんばって結果 を残します。
皆さんへメッセージを！
皆さんの期待にこたえ



【この選手に注目！】

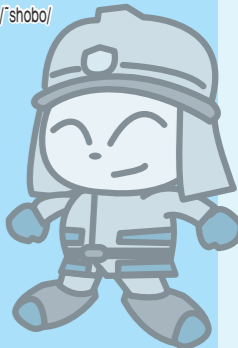
宮本尚 選手

昭和63年9月19日生
所属：長門市消防本部
住所：長門市東深川
主な戦歴：
全九州大学学生大会2年 連続優勝(組手)
千葉国体中量級4位

られるよう頑張りたいと思 いますので、応援よろしく お願いします。

119

長門市消防本部
中央消防署 Tel. 22-0119
西消防署 Tel. 32-1230
火災時の問い合わせ Tel. 22-1414
ホームページ
http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/



警報器はもう設置しましたか？

住宅用火災警報器とは、火 災で発生する煙などを感知し て音声などで知らせ、逃げ遅 れを防ぐための機器です。

日頃寝室として使用されて いる部屋を中心に煙を感知す る種類を取り付けましょう。

なお、長門市においては台 所の設置義務はありません が、必要に応じて熱感知器を 取り付けられれば、より一層 安心が得られます。

設置が必要な場所は次のと おりです。

- ① 普段寝室に使われる部屋
- ② 寝室が2階にある場合には

階段の上部
③ 2階に寝室がなくても、四 畳半以上の部屋が5つ以上 ある場合は廊下
まだ、住宅用火災警報器を 設置されていない人は、平成 23年6月1日から義務化とな りますので、早急に設置しま しょう。

▼住宅用火災警報器の普及率 (4月1日現在)

長門市全体	59%
長門地区	54%
三隅地区	54%
日置地区	67%
油谷地区	61%



こんにちは☆

長門市地域包括支援センター Tel. 23-1244

地域包括支援センターです！

当センターは、高齢者の 総合相談窓口・介護予防の 拠点として福祉課内に設置 されています。

高齢者の皆さんが、住み 慣れた地域で安心した生活 を続けられるように、介護 予防に関する事業や高齢者 の抱える問題などへの総合 的な支援を行っています。 お気軽にご相談ください。



【地域包括支援センターは こんな時、お役に立ちます】
・病気や体のことに不安が ある

・認知症について知りたい
・介護サービスについて知 りたい
・介護認定の申請をしたい
・様々な相談に関するこ と
・近所の高齢者の様子が、 普段と違うので心配
・生活が気になる人がいる
・権利を守るこ と

▼相談窓口のようす



適切なサービス提供に関す ること
・ケアマネジャー(介護 支援専門員)への助言や 支援