

めざせ、健康長寿

みんなの元気がながとの元氣

健康メモ

No.41

はじめよう！
あなたの健康づくり



長門市保健センター
Tel 23-1133

「がん」は早期発見が大切です

「受けてみませんか がん検診」

がん死亡の現状

国内では、現在2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで亡くなっています。

長門市では、平成26年の死亡者数629人中、がんによる死亡者は165人で、4人に1人ががんで亡くなっています。

死亡者数の多いがんの部位は次のとおりです。長門市では、国と同様の傾向があることが分かります。

死亡者数の多い部位

	国	長門市
1位	肺	肺
2位	大腸	胃
3位	胃	大腸・肝臓 (同数)
4位	すい臓	
5位	肝臓	すい臓

※平成26年の順位です

がん死亡を減らすために

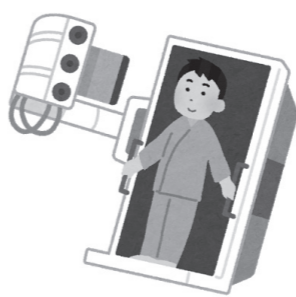
《生活習慣を見直しましょう》
禁煙・適正飲酒・バランスのとれた食生活・適度な運動・適正体重の維持を心がけましょう。

《がん検診を受けましょう》

がんの5年生存率は、自覚症状などにより医療機関を受診して発見された場合より、検診で発見された場合の方が高いことが分かっています。がんは早期発見・早期治療が大切なことから、がん検診を受けましょう。

市が行うがん検診は、集団検診と医療機関検診（個別検診）の2つがあります。

がん検診の種類は、胃（バリウムの内服による胃レントゲン撮影）、大腸（検便方式）、肺（胸



▲がん検診の受診で早期発見を！

※今回は「糖尿病予防」について掲載します



イベント情報・おいしい食べ物、新しいことが始まりますなど
長門市観光コンベンション協会の「ながコレ」がおすすめ！
旬情報をお届けします。



●古地図で巡る長門市仙崎

『長州・北浦捕鯨と北前船 寄港地として栄えた 港町仙崎めぐり』

■開催日 10/10(月)・11/13(日)

■参加料 500円

●古地図で巡る長門市俵山

『温泉番付西の横綱 俵山温泉 殿様の湯治場めぐり』

■開催日 10/15(土)・11/19(土)

■参加料 1,000円

《共通事項》

- ※温泉入浴券付き
- 時間 10:00～(2時間程度)
- 募集人数 20人
- 最少催行人数 4人
- 問い合わせ 長門市観光コンベンション協会 Tel 22-8404

市内4カ所で今秋開催！

「古地図を片手にまちを歩こう」

山口県では、平成29年の「ステイネーションキャンペーン」、平成30年の「明治維新150年」に向けて、全県30エリアで古地図のまち歩きを楽しめるイベントを計画中です。

古地図のまち歩きは、長州藩の絵図方が製作した美しい古地図を眺めながら、地元ガイドの案内でまちの歴史を散策するガイドウォーク。長門市でも、

通・仙崎・三隅・俵山の4カ所で開催を予定しています。

古地図を片手にまちを歩き、往時の街道やまち並み、人々の暮らしぶりなどに思いをはせれば、ちよつとしたタイムトリップ

■開催日 10/1(土)・11/5(土)

■参加料 500円

●古地図で巡る長門市三隅

『村田清風と周布政之助の 原点ウォーク』

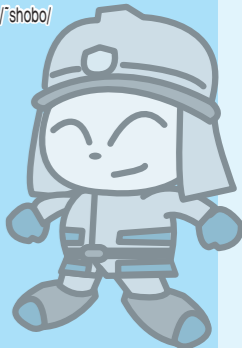
■開催日 10/8(土)・11/12(土)

■参加料 500円

消防団協力事業所の認定

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/



消防団は郷土の安心・安全を守る消防機関の1つとして、災害時はもちろん、平時にも地域に密着した活動を行うなど、大変重要な役割を担っています。

消防団員が活動しやすい環境整備として、消防団活動に協力している事業所に対して「消防団協力事業所表示制度」を導入しています。

この制度は、①従業員が消防団員として相当数入団していること、②従業員の消防団活動に積極的に配慮していること、③災害時に事業所の資機材を提供するなど消防団活動を支援していること、を要件としています。

長門市の安心・安全を守るため、そして消防団員が活動しやすい環境整備のために多くの事業所の協力をお願いします。詳細は長門市消防本部総務課へお問い合わせください。

消防団は自らの意思に基づき活動しており、ボランティアとしての性格も有しているため、市民の皆さんの理解と協力が必要不可欠です。

長門市の安心・安全を守るため、そして消防団員が活動しやすい環境整備のために多くの事業所の協力をお願いします。詳細は長門市消防本部総務課へお問い合わせください。

火災救急件数 [7月]		()内は今年累計	
建物	2	船舶	0
林野	0	その他	2
車両	0	合計	2
合計	2	救急	151 (1062)

地域包括支援センターです！

健康長寿への第一歩！

平成25年国民生活基礎調査によると、介護が必要となった主な原因として、要支援者では「関節疾患」が20.7%と最も高く、次いで「高齢による衰弱」が15.4%となっています。関節疾患において、特に膝痛・腰痛および骨折は、高齢者の生活機能を著しく低下させるといわれています。

こうした運動器疾患だけでなく、生活機能の低下がある場合には、積極的に運動器機能向上に対する対策を取ることが必要です。生活機能の低下について、下表の質問よりチェックしてみましょう。

3つ以上チェックがある(色のついた選択肢を選択した場合)、次のトレーニングを毎日の生活に取り入れ、足腰を重点的に鍛えましょう。

・足の後ろ上げ
・1/4スクワット

■生活機能低下チェックリスト

階段を手すりや壁を伝わずに昇れる	はい	いいえ
椅子からつかまらずに立ち上がれる	はい	いいえ
15分くらい続けて歩ける	はい	いいえ
この1年間に転倒したことがある	はい	いいえ
転倒への不安が大きい	はい	いいえ

※色つきの選択肢に3つ以上当てはまった人は運動器の機能低下に注意が必要です

・つま先立ち
膝痛や腰痛の状態によっては、陸上運動よりも水中運動の方が、浮力や水圧がかかるので膝に負担が少なく、血液循環が良くなるなどの効果があるといわれています。

「短期集中予防教室」実施中
要支援認定者や生活機能の低下が認められる人を対象とした教室です。身体の調子や生活機能の状態に合わせ、専門スタッフが3カ月間の運動プログラムを組みます。詳細は問い合わせください。