

「健幸」づくりチャレンジ

定期的に受けようがん検診

～早期発見・早期治療がカギ～

がん死亡の現状

日本人の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28年の死亡者数612人中、がんによる死亡者は135人で、4人に1人ががんで亡くなっています。がん死亡数を部位別にみると、全国や県では肺、大腸、胃に多く、長門市は胃、肺、大腸と肝臓の順になっています。その一方で、診断や治療の進歩により生存率は向上し、早期治療により治せるがん

○長門市部位別がん死亡数の順位 (平成28年度)

順位	男性	女性
1位	肺 22.0%	胃 17.0%
2位	胃 20.7%	大腸 15.1%
3位	肝臓 11.0%	肝臓・膵臓 9.4%

も増えてきています。

がん検診を受けましょう

検診により早期にがんが発見された場合の5年後の生存率は、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高いことがわかっています。がんは早期発見・早期治療が重要です。自覚症状がないまま進行することが多いので、定期的ながん検診を受けましょう。

また、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るなど、生活習慣を見直し、改善しましょう。

市のがん検診

市のがん検診は、集団検診と医療機関検診（個別検診）があります。がん検診の種類は、胃（X線検査または内視鏡検査）、大腸（検便方式）、肺（胸部レ



健康メモ No.64
長門市保健センター
Tel 23-1133

コラム市民協働 みんなの力で まちが輝く



花いっぱいのまちを目指して

～花と緑のまちづくり推進協議会の活動紹介～

長門市では、緑豊かな花のあふれるまちづくりを推進するため、花と緑のまちづくり推進協議会を設置し、さまざまな活動を行っています。

現在86のボランティア団体により、市内各所の公共花壇で花いっぱい運動を推進しています。

推進協議会では、毎月第一日曜日を「花壇の日」として定め、身近な花に目を向ける日として取り組まれています。みなさんも一緒に取り組んでみませんか？

主な活動内容

■推進協議会の開催
各地区での取組などを情報交

換えます

■公共花壇への花苗の配布

公共施設各所へ夏苗・冬苗や肥料を配布します

各種講習会の開催

花の育て方や土づくりなど花づくりに役立つ講習会を実施します

■遊休地を活用した景観植物の無料種子配布

ヒマワリやコスモス、菜の花の種子を無料で配布し、遊休地を活用した景観美化活動を実施します

視察研修の実施

先進地や各種施設を視察し、花づくりに関する見識を高め

ます

推進協議会では、花壇を管理していただける団体・個人を募集しています。詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ

市民活動推進課活動推進係

MAIL kyodo2@city.nagato.lg.jp

Tel 23-1172
FAX 22-6455



▲花に関する講習会を開催

こちら
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/



電気器具を正しく使って 火災を防ぎましょう

電気器具は、私たちの生活

において必要不可欠なものです。使用方法を誤ったり、使用時の環境によっては思いがけない火災を引き起こします。

普段から気をつけてほしいポイントを紹介いたしますので、この機会に知識を深め、火災の発生を防ぎましょう。

①プラグの差し込みはまっすぐ、しっかりと

中途半端に差し込むとゴミが溜まりやすく危険ですので、必ずまっすぐしっかりと差し込みましょう

②コードを下敷きにしたり、

④使用しない時はコンセントから抜いておく

アイロンやドライヤーなどの熱器具は特に注意しましょう

③タコ足配線は絶対にしない

コンセントの電流の許容量を超えてしまい、火災発生の恐れがありますので絶対にやめましょう

束ねた状態にしない

家具などの下に敷いたり、束ねた状態のまま使用する、とその部分に負荷がかかり、断線して出火する可能性があるあるので気をつけましょう

こんにちは

生涯学習スポーツ振興課 Tel 23-11205

スポーツ推進委員です！

県スポーツ推進委員研修会に参加

6月2日(土)と3日(日)に萩地域で行われた山口県スポーツ推進委員研修会に参加してきました。

1日目は阿武町町民センターで県内3地域からの実践発表やJ2リーグで活躍しているプロサッカークラブ「レノファ山口」の広報部長が「スポーツと地域活性化」をテーマに記念講演されました。

2日目は萩市市民体育館を会場に実技研修が行われ、この実技研修は私たち長門市スポーツ推進委員が担当し、長門市で当地のスポーツ「かま

ぼこ板球」と長門市スポーツ推進委員が考案した「パター・de・ビンゴ」を県内各地に長門市発祥のスポーツが広まり、体験する人の輪も広がっていくことを願っています。

長門市でも、ご当地のスポーツとして誰もが楽しみ、地域の活性化につながるよう普及に努めます。



▲かまぼこ板球



▲パター・de・ビンゴ