

「健幸」づくり にチャレンジ



健康メモ No.78
長門市保健センター
Tel 23-1133

「健幸」とは、「ひと」と「やさしさ」のつながりにより、地域のみなが健康で幸せを感じる「くらし」をいいます

定期的ながん検診で早期発見・早期治療

生涯のうちにがんになる可能性は2人に1人といわれ、3人に1人はがんで亡くなっています。本市でも平成29年の死亡者数691人のうち、がんが原因で亡くなった人は169人で、4人に1人ががんで亡くなっています。がんは、すべての人にとっても身近な病気といえます。

■がん予防

男性のがんの53.3%、女性のがんの27.8%は喫煙・受動喫煙、飲酒などの生活習慣や肝炎ウイルスなどの感染が原因と考えられます。がんを予防するためには「禁煙する」「節酒する」「食生活を見直す」「身体を動かす」「適正体重を維持する」の5つの健康習慣に気を付けて生活することが大切です。これら5つの健康習慣を実践する人は、そうでない人に比べて、男

性で43%、女性で37%の人ががんになるリスクが低くなるという推計が示されています。

■がん検診

健康習慣の実践でがんになるリスクは低くなるものの、がんは、完全には予防することが難しい病気です。かつては「がん不治病」というイメージがありました。がん検診の進歩により、治療が期待できるようになってきました。しかし、進行して見つかる治療が難しい場合も少なくありません。がんは自覚症状がないまま進行することが多い病気です。無症状のうち

にがん検診を受けることで早期発見・早期治療につながります。健康診断だけでなく、定期的ながん検診を受診することがとても大切です。

■長門市のがん検診

長門市のがん検診は、集団検診と医療機関検診があります。種類は、胃がん（X線検査または内視鏡検査）、大腸がん（検便方式）、肺がん（X線検査）、乳がん（マンモグラフィ）、子宮がん（細胞診）があります。検診の種類により対象年齢や受診間隔が異なります。今年度の集団検診は5月末から実施し、残りは休日総合健診（3回）のみとなります。また、医療機関検診については胃・大腸・肺がん検診は終了しておりますが、子宮・乳がん検診は11月末まで実施しています。詳しくは4月に各戸配布した「健幸ガイド」をご覧ください。各保健センターまで問い合わせください。早期発見・早期治療で健幸で生き生きとした生活を送りましょう。

われら地域おこし協力隊

まちを変える新たな力！

人が「仕事を選ぶ」のは「生き方を選ぶ」こと

今年の2月に着任した岩本絵梨子です。しごと創出担当として、NPO法人つなぐのご支援のもと、活動させていただいております。

私は山口県周南市の出身で、大阪・東京などで働いていました。前職では、人材採用支援会社でキャリアアドバイザーとして転職や求人広告作成をしていました。その仕事を通じて、人が『仕事を選ぶ』のは『生き方を選ぶ』ことだと考えるようになりました。そんな中、しごと創出担当の地域おこし協力隊募集を知り、経験が活かせるのではないかと応募しました。ありがたいことに、長門市にご縁をいただき、楽しく仕事をさせていただいております。

今まで、つなぐの会員企業様の仕事の様子を見学させていただいたり、商工会議所や商工会

の人、市内中高校や長門市へ移住した人、ここで生まれ育ち多種多様な活動をされている人のお話を伺ったり、県内各地で行われる起業セミナーなどに参加、市内に限らず萩市や山陽地域のひととの交流などをしてきました。

そのうちに、県外で働く長門市出身の人ともつながることができ、5月に開催した高校生向け合同企業ガイダンスでは、その人の協力により、入社1〜3年の若い社員にフォーカスした説明会の実施やパンフレットを作成するなど、より高校生に響くガイダンスが実施できたと思っています。

7月には、Nセンター（長門市の中高生向けのキャリア教育プログラムを企画）とともに、「nagatoHYGGE」という対話イベントを「地域と教



▲岩本絵梨子さん

育」というテーマで開催しました。10代から60代の人まで幅広く参加いただいたことや、中には、東京からこのイベントに来てくれた高校生もいるなど、楽しくも深みのある交流の場となりました。3年の任期で、何ができるか考え続けています。知るほどにステキな人がたくさんいらっしゃる中で、ひとつひとつ挑戦していければと思います。長門市しごとセンターに在席していますので、お気軽にお声掛けいただくと幸いです。これからどうぞよろしくお願いたします。

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/



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、私たちの日常生活に必要不可欠なものです。年々さまざまな電気器具が開発され生活は便利になる一方ですが、使用方法を誤ると思いがけない火災を引き起こすことも考えられます。

電気器具を正しく使用するために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、この機会を通じて知識を深め、火災の発生を防ぎましょう。

- ① プラグは中途半端に差し込まないで、しっかりと差し込みましょう。
- ② コードを束ねたり家具などの下に挟んだ状態で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ります。注意しましょう。
- ③ コンセントの決められた電流の許容量を守って使用しましょう。
- ④ 使用しない電気器具はコンセントから抜いておきましょう。

| 火災救急件数【8月】 | |
|------------|------------|
| （ ）内は今年累計 | |
| 建物 | 3 |
| 林野 | 1 |
| 車両 | 1 |
| 船舶 | 0 |
| その他 | 8 |
| 合計 | 13 |
| 救急 | 156 (1187) |

スポーツ推進委員です！

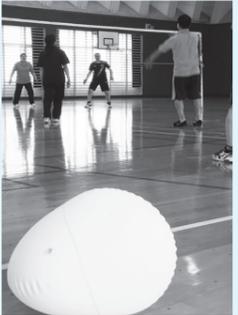
こんにちは 生涯学習スポーツ振興課 Tel 23-112005

長門市スポーツ推進委員研修会

7月6日(土)、日置B&G海洋センター体育館で長門市スポーツ推進委員研修会を行いました。

この日19人の参加者はニュースポーツ「ふらばー・バレーボール」「リング・キャッチ・クロス・10」「キャッチング・ザ・スティック」の3種目で汗を流しました。

今回はこの中の一つ、「ふらばー・バレーボール」を紹介いたします。この競技は、楕円形の柔らかいボールを用いるバレーボール型スポーツで、コートはバドミントンダブルス用の広さで行います。1チームは5〜7人で構成され、コートには5人が入ります。チームが6人以上の場合にはローテーションで交代しながら競技に参加します。サーブはアンダーハンドで打ちます。サーブのみノーバウンド



▲ふらばー・バレーボール

でレシーブし、3回以内に相手コートに返します。それ以降はボールをワンバウンドさせた後にレシーブし、3回以内に返していきます。この競技の面白いところは変形したボールを使用するため、予想外のところへ跳ねるところです。また、ボールが返るまでに時間があるため、老若男女、どなたでも楽しめるというところが、スポーツ推進委員は、今回の研修会や年数回の研修会を通して、さまざまな活動を提供していきますので、どうぞよろしくお願いたします。