

「健幸」づくり

チャレンジ



健康メモ No.89

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、地域のみんなが健康で幸せを感じることができる「くらし」をいいます

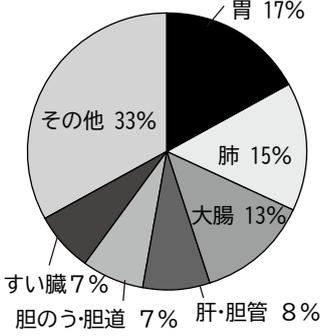
受けよう！がん検診 ～早期発見・早期治療がカギ～

がん死亡の現状

現在、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30年の死者数616人中、がんによる死亡者は161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、男性は肺、胃、大腸、女性は胃、大腸、すい臓の順となっており、全体では胃、肺、大腸の順になっています。

■H30 年がん部位別死亡割合



検診とがん予防

がんは早期発見・早期治療が重要です。検診により早期の状態で見えられた場合の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分かっています。

がんは自覚症状がないまま進行することが多いので、自覚症状がなくても、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（胸部レントゲン）のほか、女性は乳（マンモグラフィ）、子宮けい部（細胞診）の検診があります。検診の種類により対象年齢や受診間隔が異なりますのでご注意ください。

今年度の集団検診は、新型コロナウイルス感染症対策のため、胃・子宮・乳がん検診は予約制としており、9月以降に予定している検診は一部の地区（詳しくは18ページを参照）と休日健診（3回）のみとなります。医療機関検診は9月末（子宮・乳がんは11月末）まで実施しています。

実施期間終了月は受診者が集中しますので、早めに予約をしましょう。

こちし 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/>



あなたから始まる救命の連鎖

突然の病気や事故に遭遇したとき、救いの手を差し伸べることが出来ますか。

大切な命を救い、社会復帰に導くための一連の行動を鎖に例え「救命の連鎖」といい、その連鎖は現場に居合わせた「あなた」の勇気ある一歩から始まり、救急隊、そして医療機関へと下の図の4つの鎖の輪を途切れることなく素早くバトンを引き継ぐことで救命の効果が高まります。

目の前で助けを求めている人を救うためにも、心肺蘇生法など応急手当の知識と技術を身につけておきましょう。

救命の連鎖



火災救急件数 [7月] ()内は今年累計

建物	0 (3)
林野	0 (0)
車両	0 (2)
船舶	0 (0)
その他	0 (4)
合計	0 (9)

救急 114 (970)

ゆくて 通信 観光 コラム

YUKUTE REPORT



YUKUTE

道の駅センザキッチン
観光案内所「YUKUTE」

(一社)長門市観光
コンベンション協会
TEL 0837-27-0074
MAIL info@nanavi.jp

ななび 検索

感染症対策を盛り込んでリスタート！

「ナガトリップ2020年・秋」

開催決定！

10月1日(木)～10月31日(土)の期間、長門市観光コンベンション協会が「ナガトリップ2020年・秋」を開催します。

「ナガトリップ」は「地元の人たちが作る、長門市の魅力をたっぷり楽しむための体験プログラム」を集めて期間限定イベントにしたもの。2018年11月に第1回を開催し、2019年の7～8月に行った第2回を経て、今回で3回目となります。当初、今夏の開催を予定していた第3回は新型コロナウイルス感染症の影響で時期を見合わせていましたが、このたび、秋季開催を決定いたしました。あ

- 開催期間 10月1日(木)～10月31日(土)
 - 開催場所 長門市全域
 - 主催 一般社団法人
長門市観光コンベンション協会
- 「ナガトリップ」▶
詳細ページ



らためて第3回目を開催するにあたり、ウィズコロナ・アフターコロナの体験型観光のあり方として「感染症対策」などの新要素を盛り込んだプログラムづくりを目指しています。

現在、プログラムを提供する主催者の募集が終了し、メニューのブラッシュアップを目指して話し合いを重ねています。イベントは「体験型観光」というジャンルではありませんが、市民の皆さまにもふるさとの魅力を今一度感じることができるとしてお楽しみいただけます。完成したプログラムは観光サイト「ななび」内の公式ページに掲載し、パンフレットなどでもご紹介する予定です。ぜひご覧になり、ご参加よろしくお願いたします。

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！

脳を鍛えて認知症予防

現在、「これをすれば認知症にならない」という方法はありませんが、脳を鍛えることが、認知症予防に効果があることが研究でわかってきています。

認知症初期に低下する能力を鍛える方法について紹介します。

脳を鍛える方法

- ・「エピソード記憶トレーニング」(出来事・体験したことを思い出す)

(例) 前日食べた献立を思い出す、2日遅れの日記をつける、レシートを見ずに家計簿をつける

- ・「注意分散機能トレーニング」(2つ以上の作業を同時にする)

(例) 料理を一度に何品か同時進行で作る

- ・「計画力トレーニング」(新しいことをするとき、段取

りを考えて行動する能力)

(例) 効率の良い買い物の計画を立てる

また、糖尿病などの生活習慣病があると認知症になりやすいことも研究されており、運動やバランスのよい食事、口の中を清潔に保つことなど生活習慣を整えることも大切です。

人生百年時代、若いころから予防に取り組み、健やかに自分らしい生活を送りましょう。また、認知症と感ずることがあれば、早めに相談機関や医療機関に相談し、その先の本人や家族の日々の過ごし方について考えていきましょう。

地域包括支援センターは認知症の相談窓口です。お気軽にご相談下さい。



▶第2回ナガトリップの開催プログラム