

がんを予防しよう！

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。また平成22年度の調査では、日本人の3人に1人ががんで亡くなっています。

長門市においても死亡原因の第1位のがんであります。平成22年のがんによる死亡者は159人と総死亡者の25.3%を占め、4人に1人ががんで亡くなっています。

市民に多いがんを部位別でみると、男性は胃がんが最も多く、次いで、肺がん、肝臓がんの順となっています。女性は、大腸がんが最も多く、次いで、胃がん、肺がんの順です。

がんが発生する要因には、遺伝子のほか、喫煙や食生活などの日常生活の習慣が原因と考えられています。



がんを予防する生活習慣

①禁煙する。他人のたばこの煙を可能な限り避ける

②適度な飲酒

③バランスのとれた食事をする

・塩分を控え、脂肪をとりすぎない

・野菜や果物に多く含まれるビタミン類や食物繊維をとる

④適度な運動を継続する

⑤太り過ぎないように体重管理をする

⑥肝炎ウイルスに注意する

がん検診を受けましょう

年々、がんの診断や治療技術は大きく進歩していますが、早期に発見・治療が重症化の予防になります。

市では、今年度からすべてのがん検診を指定医療機関で受診できるようにしました。職場でがん検診がない人や定期的に検査を受ける機会がない人は、



この機会をご利用ください。

※今年度無料となる検診

①40歳ヘルスチェック健診

今年度40歳に到達する人を対象に全てのがん検診を無料で受診できます

②がん検診推進事業

大腸がん・乳がん・子宮がん検診において特定の年齢に達した人を対象に検診費用が無料となる無料クーポン券を送付しています。また、受診されていない人は、ぜひ無料となる機会をのがさず受診しましょう。(くわしくは「長門市健康ガイド」をご覧ください)

がんを予防するためには、生活習慣を見直すとともに、自覚

症状がでにくいいため、定期的にごがん検診を受け健康管理に役立てましょう。



こちら 119

長門市消防本部

中央消防署 Tel. 22-0119

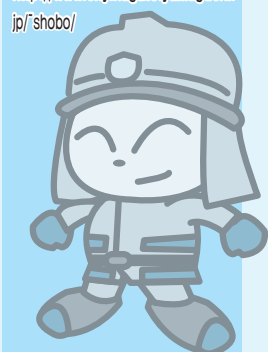
西消防署 Tel. 32-1230

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/>



郷土を守る担い手 消防団の活動にご協力を

消防団は、「自らの地域は自らの手で守る」という精神に基づき、郷土の安心と安全を守るために活躍している人たちが構成され、市町村の消防機関の一つとして存在しています。災害時

そのため、ご家庭や勤務先の人をはじめとする、皆様のご理解とご協力が得られることで、消防団は地域と一体となった活動を行うことができます。

はもちろん、平常時にも地域に密着した活動を行うなど、たいへん重要な役割を担っています。消防団に所属している人の多くは、他に本業を持ちながら、自らの意志に基づく参加、すなわちボランティア精神としての性格も有しています。

長門市の安全と安心を守るために、消防団とその活動に対する一層のご理解とご協力をお願いします。



▲操法大会のようす

火災救急件数[7月]

()内は今年累計

建物 0 (4)

林野 0 (1)

車両 0 (0)

船舶 0 (0)

その他 0 (2)

合計 0 (7)

救急 169 (1,024)

詩人の魂

相田みつをと金子みすゞの世界

1924（大正13）年栃木県足利市に生まれた相田みつを。

一方、1903（明治36）年長門市仙崎に生まれた金子みすゞ。

生きた時代も人生も、全く異なる二人ですが、期せずして今の日本に呼応するという点で共通するものがあると言えます。それぞれの魂の交歓ともいえるべき本展をぜひご覧ください。

なお会期中、チケット売場には、本広報誌をお持ちいただけますと、お一人様無料でご入場いただけます。

・一般 500円

・小中高生 200円（未就学児は無料）

・前売券

・一般 300円

・小中高生 100円（未就学児は無料）

※前売り券は、ルネッサながと等で取り扱います

■その他 期間中、金子みすゞ記念館でも企画展示（示室で相田みつを作品の展示を行います）

【関連イベント】

期間中は、相田みつを美術館 相田一人館長をお招きし、次の講演会等を行います。是非、ご聴講ください。

相田一人館長ギャラリートーク

■日時 9/29(土)、30(日)

・29日は 11:00～/14:00～

・30日は 11:00～

■場所 ルネッサながと文化情報ギャラリー（本展会場内）

※要入場料

相田一人館長講演会

■日時 9/30(日) 14:00開演

※13:30開場

■場所 ルネッサながと劇場

■入場料 無料（整理券必要）

※整理券は、電話受付

相田館長 矢崎館長 トークショー

■日時 10/16(火) 14:00開演

※13:30開場

■場所 ルネッサながと劇場

■入場料 無料（整理券必要）

※整理券は、電話受付

■電話受付について

9月3日(月)9時から開始します。受付は、平日9時から17時

時までで、定員となり次第締め切ります。お一人様、4枚

まで受け付けます

■問い合わせ

企画政策課企画調整係

TEL 23-1116

TEL 23-1229

TEL 23-1116
TEL 23-1229

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！



少子高齢化や核家族化に伴い、単身者や夫婦だけの高齢者世帯が増加し、全国的にも家庭内の介護力や、地域の見守り力が低下してきています。

市では、地区毎の民生児童委員に、在宅高齢者や障害者の実態把握や相談対応、あるいは見守りにご協力を

いただくなどし、在宅高齢者や障害者が住み慣れた地域で安心して生活していけるよう様々な支援事業に取り組んでいます。

今回は、その一部をご紹介します。

【地域見守り体制整備事業】

・内容 緊急通報装置を設置し、健康状態等のお伺い電話として、定期的に安否確認を行うとともに、急病等の緊急事態に迅速かつ適切に対応します

・対象 慢性疾患等により、日常生活に不安をもつ65歳以上のひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯、およびひとり暮らしの重度障害者

・個人負担金 440円/月（生活保護基準に該当する人は無料）

【「食」の自立支援事業】

・内容 栄養バランスに配慮し食事の提供にあわせ、健康状態等、安否の確認を行います

・対象 調理や食材調達が困難な65歳以上のひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯、およびこれに準ずる世帯の人

・個人負担金 550円/食（課税世帯）、300円/食（非課税世帯）

福祉サービスの利用について、高齢者に関する様々なご相談は地域包括支援センターへお気軽にどうぞ。