

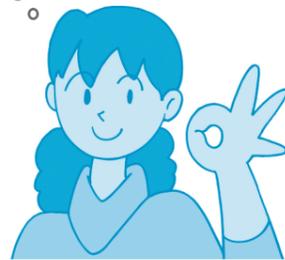
# めざせ、健康長寿

みんなの元気がながとの元気

## 健康メモ

No.9

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

### 乳がんの自己検診をしていますか？

長門市では、平成23年に170人が「がん」で亡くなり、死亡原因の約4分の1が「がん」による死亡でした。  
日本人の2人に1人が「がん」にかかるといわれ、女性に増えているのが乳がんです。女性の約15人に1人が乳がんになるといわれており、この乳がんの発症は、30歳代後半から増え始め、40歳代後半がピークです。

早期に発見し、適切な治療を行えば9割以上が治ります。定期的に自己検診を行いましょう。

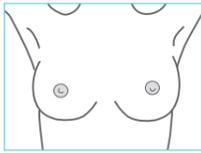
- 乳がんの症状
- ① 乳房のしこり、くぼみ
  - ② 皮膚のただれ、ひきつれ
  - ③ 乳頭の陥没、赤色や茶色の分泌液がでる
  - ④ 腋の下のリンパ節の腫れなど
- 乳がんは自分でも発見することができるとは限りません。20歳を過ぎれば9割以上が治ります。定期的に自己検診を行いましょう。

#### セルフチェックの方法

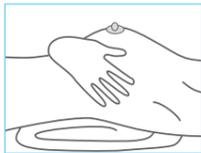
① 反対の手の指で、乳房と脇の下にしこりがないか、乳首をつまんで分泌物がないかどうかチェック！



② 乳がんが進行すると、乳房のひきつれや左右差など、見た目でもわかります。鏡の前で、さっそくチェック！



③ お風呂ではスポンジやタオルを使わず、泡立てた石けんをつけて手と指でチェック！



④ 仰向けになって、肩の後ろにタオルを敷いて乳房を平たく広げるようにして、乳房や脇の下のしこりをチェック！

ぎたら毎月1回、月経終了の1週間後に、また、閉経後は日を決めて自己検診を行いましょう。自己検診を続けることで、普段と違う乳房の変化に気付くことができます。異常に気付いたら早めに受診しましょう。

■乳がん検診  
早期発見には自己検診だけでなく、定期的に乳がん検診を受けることが大切です。40歳以上

の人は、2年に一度、乳がん検診を受けましょう。  
■生活習慣に気をつけましょう  
健康的な生活習慣（適度な運動・バランスの良い食事）は、がんにかかるリスクを減らすことができます。日頃の生活習慣を見直してみませんか。  
※次回は「糖尿病」について掲載します

## コラム市民協働

### みんなの力で

### まちが輝く



## 市民協働イメージキャラクター デザイン大募集

長門市が目指す「市民協働によるまちづくり」のシンボルとして、誰もが親しみやすく、永く愛されるイメージキャラクターを募集します。

- 公募期間 1/8(水)～2/7(金)
- 応募資格 市内の小学校・中学校へ通学する児童・生徒 ※小学生は、4年生以上
- 応募条件

- (1) 「イメージキャラクター」デザインについて（カラー）  
手書きで応募してください。大きさはA4サイズ縦書きとします。応募用紙は、募集要項とあわせ、各学校に配布します
- (2) 「イメージキャラクター」のプロフィールについて

プロフィールを記入してください

- (3) 応募点数について  
応募用紙1枚につき1作品とします。応募点数の制限はありません
- (4) 著作権について  
著作権については、配布する募集要項の注意事項を確認してください

- 賞品  
・最優秀賞（1点）  
5千円相当の図書券
- ・優秀賞（8点程度）  
3千円相当の図書券
- 選考方法  
市民ワークショップ参加者と学校関係者で構成する審査委員会で厳正に選考
- 応募作品の取り扱い

(1) 最優秀作品の取り扱い  
ポスター等に活用します。採用後、作品のデザイン、プロフィール等は、修正、変更する場合があります

- (2) 応募作品の返却はしません
- 個人情報取り扱い  
個人情報は、この目的以外で使用することはありません

- (2) 入賞者については、学校名、学年、氏名を公表します
- 応募方法  
各学校へ提出
- 問い合わせ  
Tel 759-4192
- 長門市東深川1339番地2  
企画政策課市民協働推進室  
Tel 23-1172

## 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/

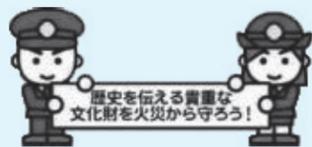


### 文化財防火デーを知っていますか

昭和24年1月26日に、現存する世界最古の木造建築物である法隆寺金堂が炎上し、壁画が焼損したことを契機として昭和30年1月26日に制定され、「1月26日」には、全国的に文化財防火運動を展開し、文化財愛護に関する意識の高揚を図っています。

長門市にも有形文化財建築物で国指定の文化財「早川家住宅」や県指定の重要文化財「大寧寺本堂」、「西圓寺 本堂・山門」をはじめとして多くの文化財があります。

日本の文化財は、木造や和紙等といった可燃性の物品で造られたものが多くあり、非常に燃え易く延焼拡大する危険性を有していることから、ひとたび火災となれば貴重な固有財産が焼失してしまいます。こうした貴重な財産を火災から守るため、一人ひとりの防火意識を高めましょう。



#### 火災救急件数(11月)

( )内は今年累計

建物	4 (10)	船舶	0 (0)	合計	140
林野	0 (1)	その他	1 (1)	救急	(1,689)
車両	0 (3)				

## 地域包括支援センターです！

こんにちは☆

長門市地域包括支援センター Tel 23-1244



### みんなで防ごう高齢者虐待！

高齢化が進む今、高齢者の人権を傷つける「虐待」という深刻な問題が浮き彫りになっています。

●高齢者虐待とは

虐待の形態は、殴るなどの「身体的虐待」、暴言などの「心理的虐待」、食事や入浴など必要な世話をしないなどの「介護・世話の放棄・放任」、同意のない性的接触などの「性的虐待」、高齢者の年金や財産を勝手に使うなどの「経済的虐待」の5種類が法律に規定されています。

●高齢者虐待の発生原因

それぞれの事情により異なりますが、生活上のさまざまなストレスが複雑に絡み合っていると言われています。介護者の心身の疲労が原因となり、介護を受けている高齢者の心身を傷つける行為に及

んでしまう場合もあります。  
●高齢者虐待を予防するために「正しく理解しましょう」

「対応方法が分からない」などの理由で介護者の負担やストレスが増加し、虐待に発展することがあります。認知症を正しく理解し、早期発見や早期治療により、介護負担を軽減することができます。

【頑張り過ぎないませんか】

仕事と介護の両立が原因で介護者の負担が重くなる場合があります。一人や家族で介護を抱え込まず、介護保険サービスを利用して介護の負担を減らすことが大切です。高齢者虐待は身近に起こりうる問題です。地域に暮らす一人ひとりが、高齢者や家族のちょっとした変化に気づき、声を掛け合うことで虐待の予防になります。