

生活習慣を予防しよう

長門市のがん、心疾患、脳血管疾患による死亡は全死因の半数以上を占めています。また、多くの方が高血圧や糖尿病などの生活習慣病で受診しており、食生活、運動、休養といった生活習慣の見直しと、健診の受診による早期発見、早期治療が重要です。

がんは予防が可能です

がんの発症の原因の68%は、喫煙、肥満・やせ、野菜・果物の不足および塩蔵食品の過剰摂取、過剰飲酒、運動不足などの生活習慣であることがわかっており、生活習慣の見直しによって予防できるものと考えられています。また、ウイルスや細菌の感染により発症するがんもあるため、子宮頸がんワクチン接種やピロリ菌の除去などによって発症を防ぐことのできるがんもあります。まずは生活習慣の見直しで発症の予防に心掛けま

しょう。

早期発見、重症化予防

日本人の2人に1人は一生のうちにかんにかかるといわれています。がん治療の進歩により、早期発見、早期治療による生存率は確実に高くなっています。早期のがんでは症状が出るのがほとんどなく、定期的に健診を受診することでの早期発見が重要です。(表1)

▶各がんの発見経緯別5年相対生存率(表1)

1993~1996年診断患者
6登録(宮城・山縣・新潟・福井・大阪・長崎)集計結果

	検診による発見	検診以外で発見
胃がん	87.8%	53.3%
大腸がん	91.9%	62.4%
肺がん	45.8%	16.3%
乳がん	92.8%	83.7%
子宮がん	94.1%	71.3%

※5年相対生存率とは：がんと診断された人のうち5年後に生存している人の割合が、日本人全体で5年後に生存している人の割合に比べて、どのくらいの割合かを表す

資料：(財)がん研究振興財団「がんの統計'05」

特定健診・特定保健指導を

あなたの健康づくりに役立てよう

特定健診は今の健康状態を知り、生活習慣を振り返るチャンスです。がん、心疾患、糖尿病、脳血管疾患といった生活習慣病を未然に防ぐことができれば医療費もかからずいつまでも健康でいきいきした生活を送ることができます。受診中の人も、生活習慣を見直し、重症化を防ぐため、特定健診・保健指導を利用しましょう。

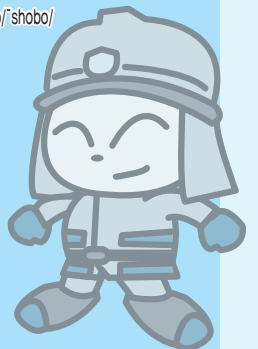
なお、市の健診については広報と同時に配布された健康ガイドをご覧ください。
生活習慣の見直しと健診の受診で健康を守りましょう。

- がんに招く生活習慣をチェック
- たばこを吸っている
 - 他人のたばこの煙を吸う機会がある
 - がん検診を受けていない
 - あまり野菜や果物を食べない
 - 毎日お酒を飲んでいる
 - 魚より豚肉や牛肉をよく食べる
 - 塩からいものをよく食べる
 - 同じものばかり食べてしまう
 - ついつい食べすぎてしまう
 - 熱い物でも冷さずに飲んだり食べたりする
 - 最近、運動をしていない
 - 焦げている物でも食べる



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/>



林野火災の防止

林野火災は、市街地などでの火災とは異なり、いったん発生すると、消防水利の不足や地形的な条件から消防活動が非常に困難な火災の一つとされています。その原因の多くは田のあぜ焼きや焚き火の不始末、たばこの投げ捨てなどに引き起こされています。貴重な環境資源である森林は、一度焼失すると再生までに長い年月を必要とするだけでなく、保水能力の低下を助長し、集中豪雨などの大雨により災害を誘発する危険性が高くなります。郷土の美しい自然を守るため、次のことに注意してください。

- ① 風の強いときや空気が乾燥しているときは、焚き火は控えるようにしましょう
- ② 焚き火などをする際は必ず消火の準備をして、その場から離れるときは完全に消火するようにしましょう
- ③ たばこは指定された場所です喫煙し、喫煙後に投げ捨てないようにしましょう
- ④ 焚き火などを行う際には事前に消防署に連絡するようにしましょう

なお、地域の防災体制の強化のため、自治会単位で初期消火訓練を希望される場合は、消防署まで連絡してください。

火災救急件数[2月]

()内は今年累計

建物	0 (2)
林野	0 (0)
車両	0 (0)
船舶	0 (0)
その他	1 (2)
合計	1 (4)
救急	138 (294)

平成24年度

長門市教育特別表彰

平成24年度に文化・体育の分野において優秀な成績をおさめた園児・小・中学生を対象とした「長門市教育特別表彰」の授与式が2月21日(木)、長門市物産観光センターで行われました。受賞者は次のとおりです。(学校・学年は3月現在・敬称略)

文化部門

◆第65回山口県学校美術展覧会

平面造形の部 推奨

大谷 陽斗(みすゞ保育園年長)

田中 優人(仙崎小5年)

林 寿弥礼(仙崎小6年)

笠本 拓臣(深川小1年)

長谷 一史(深川小4年)

無量谷 光太郎(深川小4年)

森永 明菜(向津具小2年)

島本 さやか(菱海中1年)

◆第65回山口県学校美術展覧会

立体造形の部 推奨

齋藤 里久(神田小2年)

神田小学校 全校児童

◆社会を明るくする運動作文コンテスト

全国保護司連盟理事長賞

丹後 竜貴(明倫小6年)

◆第34回全国海の子絵画展小学校の部

全漁連会長賞

小野 友起子(仙崎中1年)

永田 奈津子(仙崎中1年)

◆第34回全国海の子絵画展中学校の部

NHK会長賞

林 緋菜乃(大津緑洋高1年)

全漁連会長賞

松永 崇史(大津緑洋高1年)

◆平成24年度山口県火災予防作品

ポスター小学生の部 最優秀

末永 竜也(仙崎小6年)

体育部門

◆山口県小学校通信水泳競技大会

男女混成自由形リレー100mの部

第1位

通小学校6年

山田 奈々 村田 航基

中谷 恵梨

通小学校5年

福岡 未來

◆第15回山口県小学生相撲優勝大会

4年生以下の部 第1位

ジュニアオリンピックカップ中国

国ブロック予選出場

佐藤 銀河(仙崎小4年)

◆サントリーカップ第9回全国小学生

学生タグラグビー選手権大会

中国大会 第3位

明倫小6年

池信 宏哉 石村 颯一郎

石村 凌一郎 岩本 匠弘

上田 徹 浮村 健太郎

中野 祥大

明倫小5年

河崎 憲祐 種池 一生

◆山口県小学校通信水泳競技大会

自由形100m 平泳ぎ50m 個人

メドレー100m 第1位

木原 夏美(明倫小5年)

◆山口県体育大会(秋季大会)

柔道1年60kg級 第1位

河本 雄希(深川中1年)

◆第46回中国中学校陸上競技選手権大会

男子4種競技 第5位

松崎 祐貴(三隅中3年)



こんにちは

生涯学習スポーツ振興課 TEL 23-12055

スポーツ推進委員です!

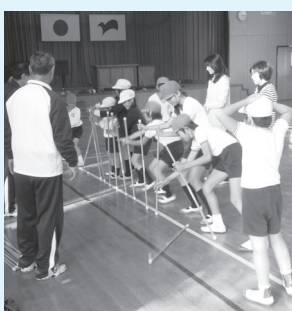
平成24年度スポーツ推進委員の活動を振り返ってみました。昨年度は、年間活動目標であるチャレンジ・ザ・ゲームの普及活動に重点をおき、普及活動に必要な普及審判員の資格取得のための講習会に推進委員を派遣し、審判員を養成しました。また、審判員を中心に推進委員の研修会を開催し、指導技術の向上に努めました。

出前講習会では、7月の日置子ども会を皮切りにスポーツまつり、向津具小学校、深川中学校、仙崎地区3世代交流集会、わくわく土曜塾等さまざまな地域、団体の要請を受けて講習会を開催いたしました。チャレンジ・ザ・ゲームの魅力をただ伝えられただけではありませんが、ゲームの楽しさを少しは感じてもらったのではないかと

思っています。また、地域の皆さまとの交流を深められたことにも大変感謝しています。今年度もチャレンジ・ザ・ゲームの普及活動を継続していきますので、講習会のご希望があれば遠慮なく声をかけてください。

また、平成25年度には、日本一を目指して記録会の開催も計画しています。みんなで日本一に挑戦してはいかがでしょうか。

これからも、スポーツ推進委員一丸となって、生涯スポーツの普及推進活動に取り組んでまいります。スポーツ推進委員をこれからもよろしくお願いたします。



▲出前講習会のようす