

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.15

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

知って受けよう「がん検診」

（健診は、予防への近道の一つです）

がんに関する統計

がんは市民の死因の約4分の1

山 口県保健統計年報によると、平成24年長門市の死亡者677人のうち、158人の方ががんで亡くなっています。

がんの部位別にみると、男性は気管・肺（20人）、胃・肝臓（各11人）の順に多く、女性は大腸（18人）、気管・肺（12人）、胃（9人）の順に多くみられます。

予防するためには

①生活習慣を整えましょう
禁煙、節度ある飲酒、バランスの良い食事、運動など積極的に身体を動かしましょう。

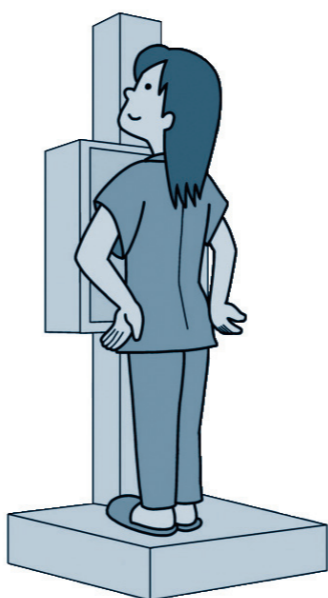
②がん検診を受けましょう

市では、がん検診を集団検診と医療機関（個別検診）で実施しています。市民であれば、20歳以上の女性および40歳以上の人が受診できます。

がん検診の種類は、胃（バリウムの内服による胃レントゲン撮影）、大腸（検便方式）、肺（胸部レントゲン）のほか、女性は乳、子宮頸部の検診があります。詳しくは、

③もし、検診結果が要精密検査・要受診だった場合
結果通知文書を持参の上、早めに医療機関へ受診しましょう。

※今回は「健康づくり・介護予防」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

ながと地域づくりリーダー養成塾

市 民協働によるまちづくりを進めていくためには、地域づくりの中心となる人材育成「ひとづくり」が大切です。このため、地域コミュニティの核となる人材育成を目的に「ながと地域づくりリーダー養成塾」を行っています。



▲養成塾のようす

5月23日、第1回目となる「開講式」をルネッサながと大会議室で開催しました。当日は基調講演としてやまぐち県民ネット21理事の船崎美智子さんに「つなげる力が地域を変える」と題してご講演をいただきました。参加者の自己紹介、長門市の現状、理想のリーダー像などさまざまなテーマに基づいてワークショップ形式で講演が行われ、参加者からは「住み続けたくなるまちにしたい」「高齢者がいつまでも元気にくらせるまちにしたい」など活発な意見が寄せられました。

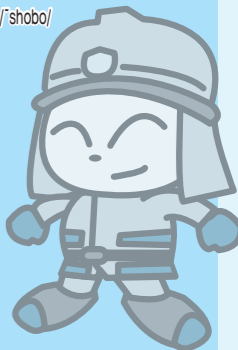


▲最後は全員で「つながり」を深めた

なる」と地域コミュニティ活性化の重要性を強く訴え、受講者もまちづくりに向けてのきっかけをつかんだようでした。この「リーダー養成塾」は全6回開催予定で、今後もまちづくりリーダー養成に向けて各種研修等を開催していきます。

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/



家庭用消化器の維持・管理

皆さんの家庭に設置されている消火器は、初期消火の道具として最も一般的で身近なものです。しかし適切な維持・管理を怠ると、いざという時に大きな効果を上げることができません。次のことに注意して、適切な維持・管理を心がけましょう。

使用できる場所に設置しましょう

①容器の変形やホースのひび割れ、底が錆びていないかなど定期的に確認をしましょう

③消火器の有効使用期限は消火器本体に表示されていますが、8〜10年を目安に取り替えましょう。また、本体にキズや錆びがあるものについては、事故の要因となりますので、使用しないようにしましょう

②消火器を設置する場所は、高温多湿な場所や水廻りなどの場所は避け、いつでも

④不要となった消火器は、一般のごみのように捨てたり、放置しないでください。事故防止のために購入した販売店や、専門業者に引渡しましょう

火災救急件数[5月]

()内は今年累計

建物	0 (5)	船舶	0 (0)	合計	133
林野	1 (4)	その他	0 (1)	救急	(766)
車両	0 (0)				

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！

健康出前講座を行っています



皆さんの健康づくりや介護予防、認知症、適切な医療受診などについて、地域の集会所などに出向き、出前講座を行っています。

⑥こころの健康づくり
うつなど心の病気について適切な医療受診について長門市の医療の現状、長門市応急診療所について、上手な病院のかかり方など※その他、相談に応じます

■対象 40歳以上で5人以上のグループ

■時間 30分〜1時間半程度
※講座を受けると健康ポイントがたまります

- ①健康づくり、生活習慣病予防 講話（食生活・運動等）、健康相談、血圧測定など
- ②転倒予防 講話、体力チェック、筋力アップ体操など
- ③認知症予防 講話、脳活性ゲームなど
- ④口腔機能アップ 講話、健口体操など
- ⑤認知症サポーター養成講座 認知症の理解、見守り方法など



▲健康出前講座のようす

申し込み・問い合わせ
地域包括支援センター

Tel 23-1244