

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、

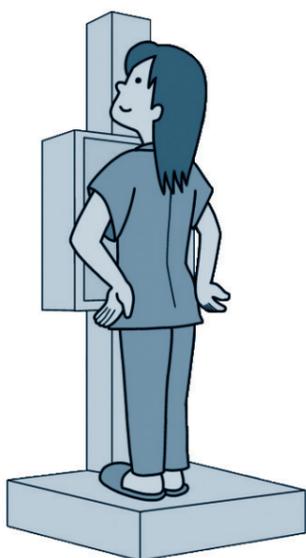
4月広報と

同時配布の

「長門市健康ガイド」で

確認してください。

受診申込・



※今回は「健康づくり・介護予防」について掲載します。

問い合わせは、各地区の保健センター（日置地区は日置支所内）をお願いします。

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。

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。

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。

- 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
- 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、いつでも使用できる場所に設置しましょう
- 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てください。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
- 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)
林野	1 (4)	その他	0 (1)
車両	0 (0)	合計	1 (10)
救急	133 (766)		

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。

自治会やグループ等で気軽に利用され、健康管理や元気に生活に役立ててください。

■対象 40歳以上で5人以上のグループ

■内容

- 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

⑥こころの健康づくり うつなど心の病気について

⑦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

■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



▲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