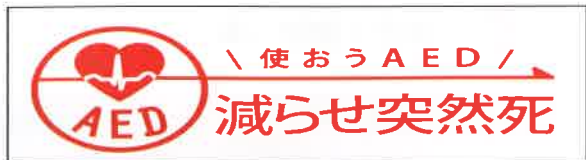


地域医療情報紙

平成27年6月1日発行
長門市 健康増進課
地域医療連携室



長門市応急診療所に設置のAED

あなたの周りで誰かが

もしも 突然倒れたら...

もしも今、大切な家族が突然倒れたら、あなたは正しい応急手当を勇気を出して行うことができますか？少しでも不安に思った「あなた！」今が救命講習を受講するチャンスです！！以前受けられた方も大歓迎です！

長門市消防本部では今年も随時、心肺蘇生法やAEDの使用方法、けがの手当などについての各種救命講習を行っています。職場や地域、グループ単位で受講できますのでお気軽にお申し込みください。

【救命講習やAEDについての問い合わせ】

長門市消防本部中央消防署 (22-0119)
西消防署 (32-1230)
警防課救急係 (22-5295)

あなたの大切な命を守りましょう！

救急車の適正利用にご協力を！！



長門市の救急車の需要は右のグラフのとおり、22年は市民23人に1人搬送していたのが、26年は市民21人に1人と年々増加傾向にあります。このことからその場に居合わせた方の救急処置が重要であるといえます。

AED！！市内約120施設に設置 いつ、どんな時に使うの？使い方は？

AED（自動体外式除細動器）とは、突然心臓が止まる前に起きる震え（心室細動）を電気ショックで取り除く機械です。取り除いた後は胸骨圧迫することで血液の流れをつくり正常なリズムに戻ります。

このAEDは平成16年から市民誰もが使えるようになりました。

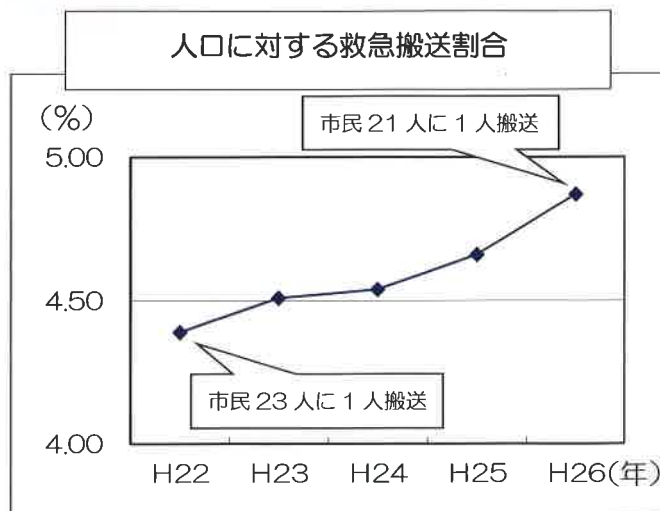
自分の大切な人を守るためにも、最寄りのAEDの場所を確認しておきましょう。

※長門市消防本部及び市のホームページより市内のAED設置箇所を確認することができます。



講習の様子

人口に対する救急搬送割合





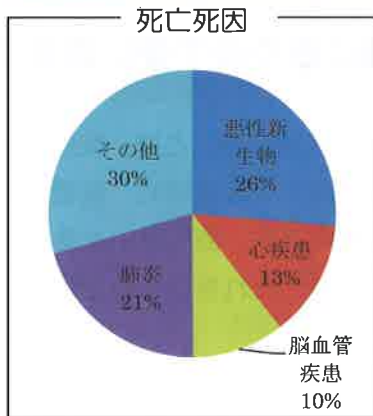
健診《がん検診・健康診査》を受けよう

～各地区で健診が始まっています～

平成27年度の各種がん検診・国保特定健康診査が始まりました。自分の健康状態を確認し毎日をごすためにも、健診を受けましょう。職場等で受診機会のない人は、市の実施する健診を利用しましょう。



長門市民の死因状況(平成25年)

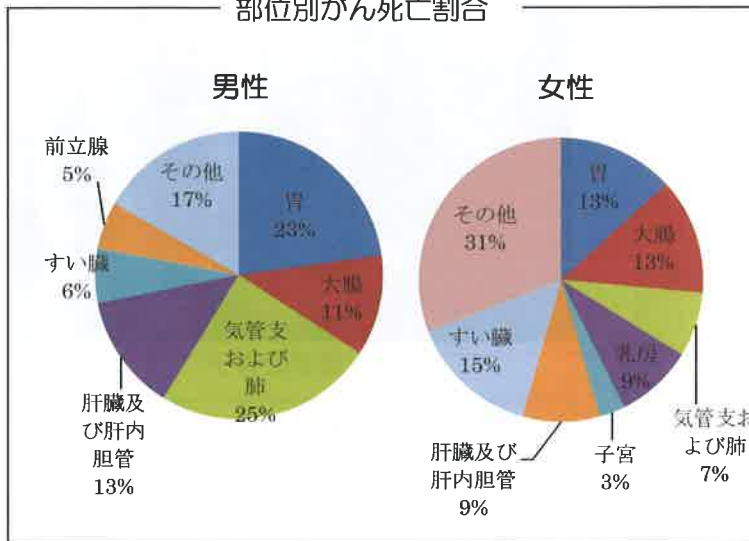


現在、市民の死亡原因の第1位はがんで、全体の4分1を占めています。近年はがんにかかる人が増え、2人に1人はがんにかかると言われており、誰もががんにかかる可能性があります。

部位別に見てみると、男性・女性共に胃・大腸・肺が上位を占め、女性では上記に子宮・乳房が加わっています。

これらの現状からも、定期的ながん検診を受けることで、早期の段階で発見し、適切な医療を受けることが大切です。

部位別がん死亡割合



検診・健診一覧

検査項目	対象者	
がん検診	胃がん	40歳以上の人
	大腸がん	
	肺がん	
	乳がん	40歳以上の女性 (2年に1回)
子宮がん	20歳以上の女性 (2年に1回)	内
肝炎ウイルス検診	40歳～69歳 (過去に受けたことのない人)	血
国民健康保険 特定健康診査	平成27年4月1日以前から国民健康保険に加入している40歳以上の人	身 白 肺 ※ 健
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療保険加入者	

～お得な無料検診～

●40歳ヘルスチェック健診

今年度40歳を迎える人(昭和50年4月1日～昭和51年3月31日生まれの人)はすべてのがん検診、肝炎ウイルス検診が無料となります。

●がん検診推進事業(該当者は長門市健康ガイドに掲載しています)

子宮がん、乳がん、大腸がん検診について、対象年齢に該当される方は無料となります。該当者には、5月上旬にご案内(クーポン券)をお送りしています。

～健康づくりポイント事業2015が始まりました～

実施期間：平成27年5月1日～平成27年11月30日

対象者：長門市に住所を有する20歳以上の方

各種検診を受診する(10ポイント)、健康教室・講座等に参加する(5ポイント)、自分の健康目標をたて継続ポイント以上集め応募すると記念品がもらえます。さらに、150ポイント以上の人の中から抽選で特産品や図書各戸配布しています。応募はがき付チラシをご覧ください。また、各保健センターにも置いてあります。

皆様のご参加をおまちしております。

5!

元気に過
よう。

4月1日広報と一緒に配布して
います「長門市健康ガイド」
に、各種健康診査の詳しい内容
や日程、健康教室などについて
掲載しています。ぜひ、ご活用
ください。

健診について、申し込みやお
問い合わせは各保健センターへ

検査内容

胃カメラによる胃部X線検査

便潜血反応検査

胸部X線検査・喀痰検査
(必要な人のみ)

乳腺マンモグラフィ検査
(乳房X線検査)

子宮頸がん検診

がん検査

型肝炎ウイルス

血糖測定・血圧測定・尿検査(蛋
白糖)・血液検査(脂質・血糖・
腎機能・腎機能・貧血)・心電図
検査と心電図は後期高齢者
には含まれません。

平成27年度 保存版 長門市健康ガイド
～みんなの元気が ながしの元気に～

もくじ

項目	ページ
市民生活支援センターの役割	1
運動・遊びには健康効果があります	2
長門市	3
長門市の歴史と文化	4
長門市の自然と観光	5
長門市の産業と経済	6
長門市の教育と文化	7
長門市の医療と福祉	8
長門市の環境と防災	9
長門市の交通と物流	10
長門市のエネルギー	11
長門市の国際交流	12
長門市の未来	13
長門市のシンボルマーク	14
長門市のロゴマーク	15
長門市のイメージカラー	16
長門市の健康ポイント	17
長門市の健康ポイント	18
長門市の健康ポイント	19
長門市の健康ポイント	20
長門市の健康ポイント	21
長門市の健康ポイント	22
長門市の健康ポイント	23
長門市の健康ポイント	24
長門市の健康ポイント	25
長門市の健康ポイント	26
長門市の健康ポイント	27
長門市の健康ポイント	28
長門市の健康ポイント	29
長門市の健康ポイント	30

みんなで健康を育もう！

健康ポイント

6月4日～10日は歯と口の健康週間

お口の健康を確認するために、定期的な歯科健診も大切です。

山口県歯科医師会では、6月4日～10日の期間中、各歯科医院において無料の歯科健診が実施されます。詳しくは歯科医院にお問い合わせ下さい。

長門市でも、30歳以上の長門市国保加入者を対象とした歯科健診、妊婦さんを対象とした歯科健診を実施しています。

詳しくは、長門市健康ガイドをご覧ください。

対象の健診や健康教室には、このワンコのマークがついています。



実践する(1ポイント)ことでポイントを集め、100ポイントが当たります。詳しくは、長門市健康ガイドと一緒に

きれいな歯を守るケアのコツは？

田中歯科医院 院長 田中克典先生より

☆それはフロス(糸ようじ)を使うこと。

フロスは必須アイテムです。



日本人は、ほとんどの人が少なくとも1日1回、多い人は1日3回も歯みがきをしていることが、歯科の実態調査で分かっています。それなのになぜむし歯ができてしまうのでしょうか？私は、その原因のひとつとして「フロス(糸ようじ)を使う習慣がない」ことが挙げられるのではないかと考えています。

歯間部のむし歯は1度に2本の歯の健康を損なううえ、歯の健康と審美性を損なう点で大きな問題を生んでしまいます。

第二大臼歯が生え終わる15～16歳頃になると、歯ブラシの毛先がもはや歯間にとどかず汚れが残ってしまいます。18歳以降の歯間部にむし歯が多くなってくるのはそのためです。

歯間部のむし歯は気づきにくく、痛みで気付いた頃には、すでに神経に達していることも多く、神経を抜き、金属を被せる治療が必要となります。これでは歯で一生苦労するようになります。

フロス(糸ようじ)を使う、ほんの少しの努力と工夫で、お口の健康を守り育ててことができます。その上で、半年に一度は、歯科医院での定期健診と、歯のクリーニングを受けることをおすすめします。

フロスの上手な使い方！



40センチほどに切ったフロスを中指に巻きます。



上の歯を掃除するときはいくぶんこうに。



下の歯の掃除するときはいくぶんこうに。



歯の側面に沿わせて動かします。歯茎を擦りすぎないように注意しましょう。

ご存知ですか？

長門市応急診療所

休日や平日夜間に

急な体調不良で困った時は…

急な発熱や腹痛など、比較的軽症な場合は、
まず応急診療所をご利用ください。

《診療科目》 内科・小児科

《診察時間》

休日 日曜・祝日・年末年始

9:00~12:00

(受付 11:30 まで)

13:00~17:00

(受付 16:30 まで)

夜間 月曜~金曜日

19:00~22:00

(受付 21:30 まで)

《受診の際に持参するもの》

保険証、福祉医療等受給者証、
お薬手帳

受診について迷われた時はお気軽に
お電話ください。

TEL : 27-0199

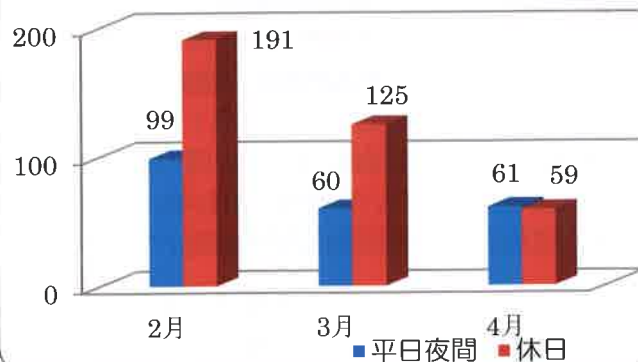


長門市応急診療所の受診状況

(休日昼間、平日夜間の初期救急患者)
(H27年2月1日~4月30日)

月別受診者数

(平成27年2月~4月)



1日当たり受診者数

	2月	3月	4月
平日夜間	5.2	2.7	2.9
休日	38.2	20.8	11.8

救急車や、病院群輪番制(休日指定救急病院)の安
易な利用は、真に緊急性の高い場合の対応に深刻な影
響を及ぼします。

適切な救急車の利用や、医療機関の受診にご協力下
さい。

この情報紙へのお問い合わせ・ご意見等がありましたら下記へお願いします。

■編集事務局 長門市市民福祉部健康増進課 地域医療連携室

TEL 0837-27-0255 FAX 0837-27-0266

※この情報紙の既に発行されたものは、市のホームページに掲載しております。

URL : http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/kurashi/welfare/chikiiryo_torikumi.html

E-Mail : chiikiiryo@city.nagato.lg.jp