



9月は救急医療普及月間



～ 救急医療について考えてみませんか ～

長門市の救急医療の現状

長門市では、救急車による搬送人員は年間 1,761 人（平成 26 年）で、市民 21 人に 1 人が搬送されており、全国平均 24 人に 1 人と比較しても高い搬送状況となっています。

救急車の利用については、搬送患者のうち 35% が入院を必要としない軽症者でした。また、1 回で受け入れ先の病院が決まらないケースが 236 件あり、安易な救急車の利用は、緊急性の高い患者さんへの対応に影響を及ぼします。長門市では軽症者の救急車の利用割合は減少傾向ですが、今後も救急車の適正利用にご協力ください。



日頃から心がけたいこと

☆定期健診を受け健康管理をしましょう

がん検診や、特定健診を受け自分の健康状態を知っておくことが大切です。

☆かかりつけ医を持ちましょう

なんでも相談できるかかりつけ医を持ち、気になる症状があったら早めに相談しましょう。

<かかりつけ医のメリット>

- ①家族歴もわかり適切な診療が受けられる
- ②緊急時にも、普段の状況が分かるため適切な処置ができる
- ③適切な専門医を紹介してもらえる
- ④薬や検査の重複を防ぐことができる

☆できるだけ診療時間内の受診を心がけましょう

医療機関のスタッフがそろっていて、検査や処置が最適な状態で受けられるのは、診療時間内です。体調が悪くなったら、早めの受診を心がけましょう。

☆お子さん〈15歳未満〉の急病等で困った時は
小児救急医療電話相談# 8000 を利用下さい
相談時間 午後 7 時～翌午前 8 時

休日や夜間に急な発熱などで困ったら
～比較的軽症な場合には～

初期救急医療機関である「長門市応急診療所」をご利用ください。

診療時間 休日 9:00～17:00（受付 16:30 まで）
平日 19:00～22:00（受付 21:30 まで）

診療科目 内科・小児科

※受診についてのお問い合わせ Tel 27-0199



長門市応急診療所



9月 は がん 征 圧 月 間

～ がん検診はお済みですか？ ～

日本人の死亡原因の第1位はがんです。そして、がんの死亡者数は今もなお増加し続けているというのが現状です。9月は『がん征圧月間』です。これを機会に、がんに対する知識を深め、がんを防ぐ生活について考えてみませんか。

大切な命をがんから守るために

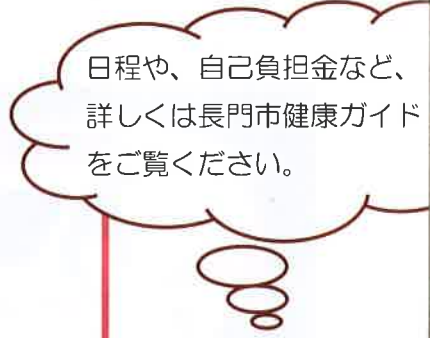
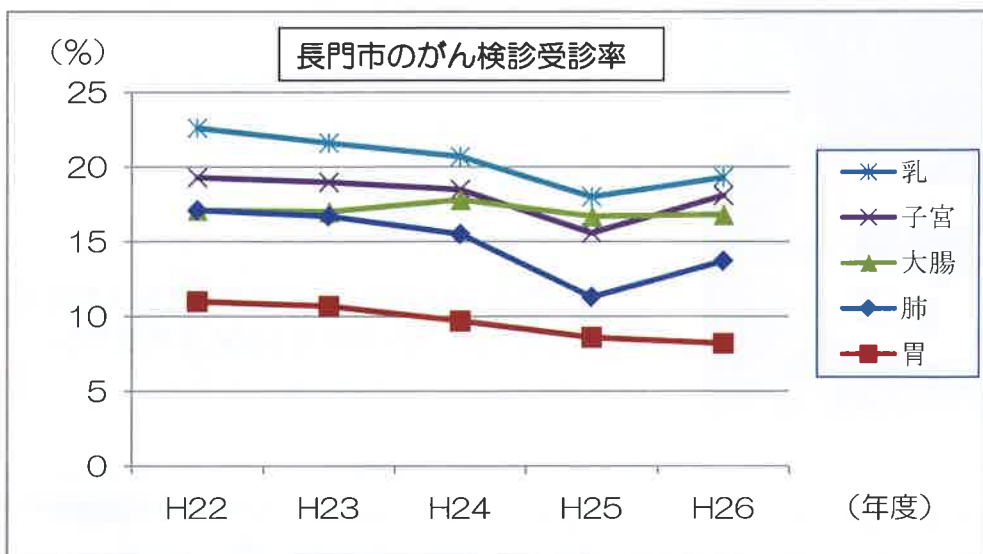


いま日本では2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで死亡しています。長門市においても、死因の第1位を占め、平成25年においては、全死亡者の4分の1に当たる182名の方ががんで命を落とされています。がんは初期のうちには自覚症状がほとんどありません。自覚症状が現れたときには、病状がかなり進行している場合が多いのです。

部位別では、男性・女性共に肺がん・胃がん・大腸がん・肝臓がんが半数以上を占めている状況です。女性では乳がん・子宮がんも増加傾向にあります。

がん研究が進歩してきている近年では、がんが自覚症状のない早い段階で発見され、適切な治療がなされれば治る確率が高くなるといわれています。

できるだけ早い段階でがんを発見するためには、定期的ながん検診を受診することが最も有効な手段です。市が実施している胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん検診については40歳以上の方、子宮がん検診は20歳以上の方が対象となります。



日程や、自己負担金など、詳しくは長門市健康ガイドをご覧ください。

いつもと違う症状があったら、ためらわず受診を！

「気になる症状」を自覚する状態というのは、ある程度病状が進行している可能性があります。「自分は大丈夫」と自己判断せず、早めに医療機関に受診することが大切です。







がん予防

～がんにかからないための生活習慣を～

がんを防ぐための12カ条

1. バランスのとれた栄養をとる 
2. 毎日、変化のある食生活を
3. 食べすぎを避け、脂肪は控えめに
4. お酒はほどほどに
5. タバコは吸わないように 
6. 食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多くとる
7. 塩辛いものは控えめに、熱いものは冷ましてから
8. 焦げた部分は控える
9. カビの生えたものに注意
10. 日光に当たりすぎない
11. 適度にスポーツをする 
12. 体を清潔に

(国立がんセンター提唱)

地域医療講演会

～長門市健康づくりのつどい同時開催～

講演テーマ

『がんと共に生きてみて』

～がん検診の大切さ～

講師 鳥越 俊太郎 氏



日時 平成27年9月19日(土)
14:00～15:35(開場13:00～)

場所 ルネッサながと「劇場」

申し込み方法 **※整理券が必要です**

長門市地域医療連携支援センター・
長門市保健センター・三隅保健セン
ター・日置保健センター・油谷保健福
祉センター・油谷支所・各出張所で申
込用紙に必要事項を記入の上、整理券
を受け取ってください。

※申し込み締め切り 9/7(月)

定員に達した場合には申し込みを締め切らせていただきます。

がん検診の予定

☆集団検診

9/12(土)・11/14(土)

場 所: 長門市応急診療所

受付時間: 7:30～11:00

検診項目: 胃・大腸・肺がん 

10/17(土)・12/6(日)

場 所: 長門市保健センター

受付時間: 7:30～11:00

(子宮・乳がん検診 8:30～10:00)

検診項目: 胃・大腸・肺・子宮・乳がん

がん検診会場では、国保と協会けんぽの被扶養者の方の特定健診も受診できますので、受診券(対象者には送付されています)をご持参下さい。

☆医療機関でのがん検診

胃・肺・大腸がん検診は9月末まで

子宮・乳がん検診は11月末まで

医療機関で早めにご予約ください。

長門市健康づくりのつどい

同時開催

様々な健康に関するコーナーを設置し、試食や各種測定も実施しております。皆さんの健康づくりにお役立てください。

場所 ルネッサながと「軽運動室」「ロビー」

時間 12:00～16:30

- 内容
- 歯の健康コーナー
かむ力判定ガム、口腔ケアグッズ等の展示
 - がん予防コーナー
がん予防に関する展示
 - 食育コーナー
食育展示、試食
 - 健康チェックコーナー
血管年齢・骨密度・足のバランス等
各種測定、健康パネル展示

ガイド
の元気～

地域
の元気～

地域
の元気～

地域
の元気～

地域
の元気～

地域
の元気～

地域
の元気～

長門市では、健康に関する各種行事や講演会も随時行っております。このような機会をきっかけに継続して行える健康づくりを見つけてみませんか？

皆さんのご参加をお待ちしております。

健康関連行事予定



★ まるごと長門「旬」市場健康コーナー

9月16日(水)・11月18日(水)
9:00～11:00

場所：まるごと長門「旬」市場(直売所)

内容：血圧測定、
内臓脂肪・基礎代謝・
筋肉量・骨量などの
測定



★ 野菜たっぷり食生活講座

9月17日(木) 9:30～13:00

場所：長門市保健センター

内容：旬の野菜を使ってクッキング

★ 減塩相談会

10月7日(水) 13:00～15:00

場所：日置保健センター

内容：血管年齢測定

★ 歯周病予防教室

11月5日(木) 14:00～15:30

場所：長門市物産観光センター

内容：歯科衛生士さんによる歯周病予防のお話

★ ステップ運動

12月17日(木) 10:00～11:30

場所：長門市物産観光センター

内容：ステップ台を使った運動に挑戦



☆行事についてのお問い合わせ先
長門市保健センター TEL 23-1133

～ 講演会 ～

★ 認知症市民公開講演会

日時：10月24日(土) 13:30～15:30

場所：ラポールゆや

テーマ：認知症予防に関すること

講師：安本勝博作業療法士(岡山県津山市役所)

★ 育児講演会

日時：10月29日(木) 15:00～16:00

場所：地域医療連携支援センター

テーマ：子供の病気について

講師：青木宜治医師(長門総合病院)

★ 権利養護フォーラム

日時：11月28日(土) 13:30～16:30

場所：中央公民館 大講堂

テーマ：安心して暮らすための権利擁護について

講師：寺垣啄生弁護士(つくし野法律事務所)

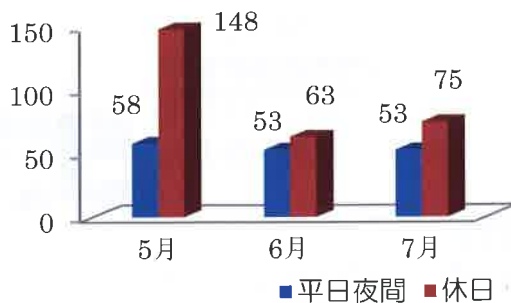
～健康づくりポイント事業に参加を！～

ご紹介した健康づくり事業や講演会は、健康ポイント事業の対象事業となります。参加して、ポイントを集め、特産品をゲットしましょう。

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5月1日～7月31日)

月別受診者数
(平成27年5月～7月)



1日当たり受診者数

	5月	6月	7月
平日夜間	3.2	2.4	2.4
休日	18.5	15.8	15.0

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/chikiiryu_torikumi.html

E-Mail：chikiiryu@city.nagato.lg.jp