

がんけんくんが教える `がん予防8ヶ条、

がんの予防は生活習慣から

町では7月からがん検診を行っています。がん検診は、がんの予防・早期発見、そして早期治療に役立ちます。また、がん予防に大切なのが、生活習慣の改善といった普段の生活からの心がけです。「がん予防8ヶ条」を実践してがんを予防しましょう。



がんにも有効な生活習慣は次のとおり（「がん予防なんでも健康相談会」資料より）



日野町がん予防キャラクター
がんけん

☑ たばこは避けましょう！

たばこを吸うことは、がんを発症することと非常に関係しています。

☑ 座っている時間を短くしましょう！

運動量が多いと、がんの発症率が少なくなります。立っている時間を長くするだけでも違うそうです。

☑ 適切な体重を維持しましょう！

減量が、複数のがんのリスクを減らします。

☑ フルーツ、野菜、全粒粉を多く食べましょう！

赤身肉を多く取ると大腸がんのリスクが高まります。ビタミンDは大腸がんのリスクを減らすことができるかもしれません。

☑ アルコール制限をしましょう。

中等量以上のアルコール摂取は、大腸、乳房、食道、口腔咽頭がんのリスクを増やします。女性でアルコールを飲む人は、葉酸を摂取すると結腸および乳がんのリスクが減ります。

☑ 性感染症はがんに関係しています。

ヒトパピローマウイルスにかからないようにすることやワクチン接種、子宮がん検診を受診することで、がんを予防できます。

☑ 紫外線にできるだけ当たらない方がいいかもしれません。

皮膚がんは、日光（紫外線）に関係しています。

☑ 乳がん、子宮頸がん、大腸がんの定期検診を受けましょう！

町ではがんの定期検診を行っています。大切な人を守るためにも、がん検診を毎年必ず受けましょう。

平成 29 年度 日野町健康講座

口コモを予防して、転倒・骨折しない身体を！

9月25日(月) 午後1時15分～午後3時10分(受付:午後1時～)
日野町山村開発センター

【第1部】「大腿骨近位部骨折の現状と治療について」(午後1時20分～午後2時)

講師：萩野 浩さん(鳥取大学医学部 教授)

内容：大腿骨を骨折すると、歩行状態が悪くなり認知症とも関連があります。
その予防法や治療法をお伝えします。

【第2部】「日野町の口コモの現状」(午後2時10分～午後2時25分)

講師：松本浩実さん(鳥取大学医学部附属病院 理学療法士)

【第3部】「睡眠と栄養について」(午後2時35分～午後3時5分)

講師：田中 武志さん(日野病院訪問看護ステーション 理学療法士)

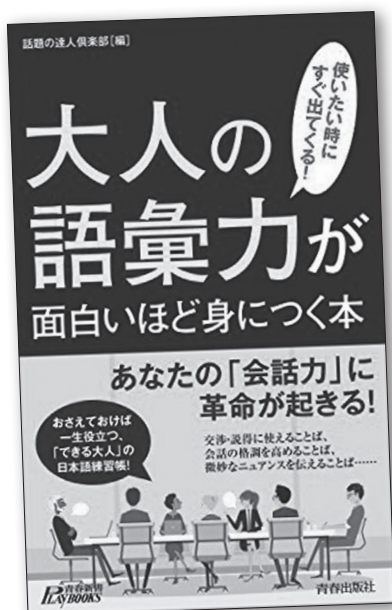
申込み 9月8日(金)までに、町健康福祉センターまでご連絡ください。

その他 運動のできる服装・靴でお越しください。

【問合せ】 町健康福祉センター(役場健康福祉課内) 電話 72-1852

読んでみたらんかな～

職員が勝手に
スス×る1冊♪
"今読みたい本"が
見つかるかも!?



『大人の語彙力が面白いほど身につく本』

話題の達人倶楽部 編 / 青春出版社

「私たちは、どこかで言葉の読み方や使い方を間違えて覚えてしまっていることが多くある」。私は、この本を読んでそれを痛感しました。

例えば、「乳離れ」。これは、あるアンケートで誤読している人の比率ナンバーワンに輝いた言葉です。「ちちばなれ」と呼んでいたのは私だけではないはず…。正しくは「ちばなれ」と読みます。

使い方では、「檄を飛ばす」という言葉。これは「元気のない者に刺激を与えて活気づけること」という意味だと思っていましたが、正しくは「自分の主張や考えを広く世に知らせること」という意味で使います。

私は、この本に出会わなければ一生間違った使い方を続けていたと思います。そんな間違っ覚えていた言葉がこの一冊に凝縮されています。「ハッと」

しながら一気に読める。この本を読んで語彙力を身に付ければ。きっと皆さんも他人と話すのが楽しくなるはずです。



この本を
紹介して
くれたのは…



健康福祉課 長尾 涼 主事

日野町役場に入って3年目を迎えました。今は、高齢者福祉や後期高齢者医療保険などに関することを担当しています。

役場での仕事にも少しずつ慣れてきましたが、まだまだ未熟な部分もあり、町民の皆さんに助けていただきながら、日々の業務に励んでいます。

皆さんに少しでも感謝していただけるよう、これからも頑張っていきます。

教育委員会からのお知らせ

7月31日に教育委員会を開き、次の案件などについて協議されました。

・一般報告として

▼第72回日野郡民総合体育大会結果、第41回鳥取県運動記録会（水泳）日野郡大会結果について報告がありました。

▼文化審議会答申（国登録有形文化財）について報告がありました。

▼平成29年度成人式について報告がありました。

▼教職員の異動について報告がありました。

・議事として

▼防火管理者の任命などについて承認されました。

《次回の予定》

日時：9月1日（金）午後1時30分

場所：役場第1会議室

※会議は公開しています。お気軽にお出かけくだ

さい。