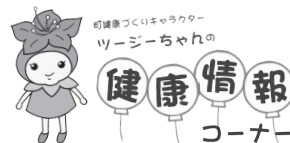


がんを予防するために



鳥取県や日野町においては、がんの死亡率が最も高く、検診による早期発見・早期治療で、がんによる死亡を減らすことが課題です。

1. がんについて

がんとは以下の病気だと考えられています。

▶ 誰にでもなる可能性がある

一生のうち、2人に1人は何らかのがんになるといわれています。がんは、すべての人にとって身近な病気です。

男性：生涯で、がんになる確率は60%、がんで死亡する確率は26%

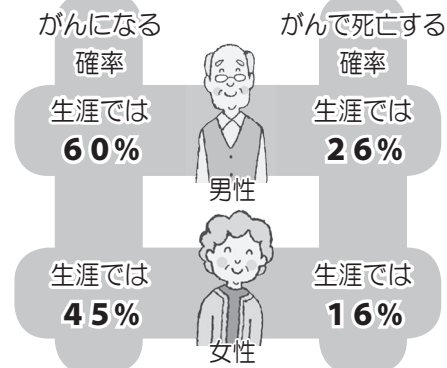
女性：生涯で、がんになる確率は45%、がんで死亡する確率は16%

▶ 予防できるけれど完全には防げない

がんは、禁煙や食生活の見直し、運動不足の解消などによって、「なりにくくする（予防する）」ことができる病気。しかし、それらを心がけていても、がんに「ならないようにする」ことはできません。

▶ うつる病気ではない

がんは、遺伝子が傷つくことによって起こる病気です。がんという病気自体が人から人に感染することはありません。一部のがんでは、ウィルス感染が背景にある場合がありますが、がんになるまでには、それ以外にもさまざまな要因が長い年月にわたって関係しています。



2. がんの検査と診断にかかる時間は必要な時間。多くの場合、治療を開始するまでには時間がかかります。がんを正確に診断するためには、詳しい診察と検査が必要です。

「面倒？こわい？忙しい？言い訳しないで検診へ」(2014年がん征圧スローガン)

自分のため、職場のため、なにより大切な家族のために、検診を受け自分の健康管理にぜひ努めてください。早く見つければ、治療を早く開始することができます。今年受けそびれた人、検診を受けたことがない人もぜひ受けてください。来年検診でお待ちしています。

また、「なりにくくする（予防する）」ことができる病気です。以下のことに気を付けてみましょう。

- **喫煙**：タバコを吸っている人は禁煙しましょう。吸わない人もほかの人のタバコの煙をできるだけ避けましょう。
- **飲酒**：節度のある飲酒を。飲む場合は一日に日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、焼酎なら0.7合までにしましょう。
- **食事**：偏らず、バランスよく。塩蔵食品、食塩の摂取は最小限に。野菜や果物不足にならないように。
- **身体活動**：日常生活を活動的に。歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分行いましょう。
- **体型**：やせすぎ、太り過ぎに注意。BMIを中高年の男性は、21～27に、女性は21～25に。
BMI = 体重 (kg) / (身長 (m) × 身長 (m))
- **感染**：肝炎ウィルス検査を1度は受けましょう。感染している場合は専門医に相談しましょう。



日野町がん予防キャラクター
がんけん

平成26年度
『がん検診受診率向上キャンペーン』に
ご協力ありがとうございました

各企業、自治会、学校、保育所をはじめ、ご協力
いただいた皆さんには大変お世話になりました。

▶ 「検診を受けましょう」と
チラシなどを手渡しました



農業委員会だより No.50



平成26年度農地パトロールを実施して

会長職務代理 松本 昌明

平成26年もあとわずかとなりました。今年の日本列島は、地球温暖化の影響なのか、夏の日照り、長雨、集中豪雨による土砂災害、そして火山の噴火、地震にも見舞われ、災害の多い1年でした。町内農業にはこのような大災害はなく、比較的恵まれた年であったと思われまます。

しかし、農業をとりまく環境は年々厳しくなってきました。町農業委員会では、11月7日、全員で農地パトロールを行いました。町内農業を

みれば、水稲作が中心ですが、少子高齢化による後継者、担い手不足、生産調整による作付面積の縮小、そして補助金の大幅カット。そのうえ、米価の大幅な下落や天候不順などにより、休耕田の拡大から耕作放棄地

の拡大へと進んでいます。こうした中、農地中間管理機構（農地集積バンク）の制度が発足いたしました。担い手も少子高齢化が進む町内で、その機能が発揮できるかは、農地の出し手・受け手（担い手）の詳細な意向調査に基づき農地集積が行われることが大事であり、耕作放棄地拡大防止につながることを期待したいところです。

衆議院議員選挙で新しい議員が選出され、新政権が発足いたしました。昨年からは3割以上低下した今年産の米価の衝撃からリタイアする農家が増えるのではないかといわれていますが、当面農家が最も期待することは「再生産可能な米価」とすることです。

新しい年は政策にも希望の持てる年になることを期待いたします。



パトロール出発前の打合せの様子



耕作放棄地など農地の状況を把握

《活動報告》

中国四国ブロック女性農業委員研修会に参加して

総務部会副部長 頭本 佳苗

去る11月5日から6日、香川県高松市で研修会があり、農業委員・農業会議より100名余りが参加しました。

「女性の視点を活かした農業委員活動～ともに手を取り、知識・経験を活かして行動しよう～」と題して意見発表があり、目的を持って生き生きと酪農をされているのがとてもよく分かりました。

また、地域の子どもたちと食育活動の場を設け、人と人との「絆」で広がる活動の幅、農業の良き理解者があるから活発にできているのだと痛感しました。

私たちも地域の子どもたちとふれあい、食育の大切さを伝えていけたらいいと思います。学ぶことが多く、大変勉強になりました。