

# 薩摩川内の気になるコト

作・純大生

2013年 7月号

広報薩摩川内  
鹿兒島純心女子大学  
第1回  
~自己紹介~

## 鹿兒島純心女子大学広報委員紹介

~これから6回にわたり関わっていくメンバーを紹介します~

1. 学科 2. 出身地 3. 趣味 4. 一言

### No.1 福島 悠 ~Fukushima Haruka~



1. ことばと文化学科3年
2. 南さつま市
3. 料理、ビーズ細工、アニメ
4. 純大で学生会長をやっています。この企画で薩摩川内のことをもっと知りたいです!

### No.2 湯浦 小菜美 ~Yuura Konami~

1. ことばと文化学科3年
2. 薩摩川内市
3. 映画鑑賞、読書、呑み
4. 薩摩川内出身ですが知らないことも多いのでこの機会に再発見をしたいです!



### No.3 丸尾 華寿美 ~Maruo Kasumi~



1. ことばと文化学科3年
2. 岡山県
3. 写真とってアルバム作り
4. 鹿兒島に来て3年目ですが、家と大学との往復ばかりで薩摩川内をあまり知りません... この企画を通してこのまちを知り魅力を発信していきたいです!

### No.4 森吉 杏奈 ~Moriyoshi Anna~

1. ことばと文化学科2年
2. 薩摩川内市
3. 茶道、読書、洋楽を聞くこと
4. 初めてのことで不安ですががんばりますのでよろしくお願い致します!!

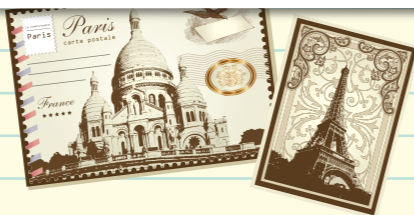
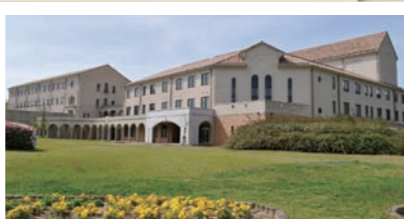


### No.5 陳 盈華 ~Chin Eika~



1. ことばと文化学科2年(留学生)
2. 台湾の台中市
3. 日本の歌を歌うこと
4. まだいろいろ分からなくて心配ですが、よろしくお願いします!

鹿兒島純心女子大学の中で広報委員を結成しました。「私たちが気になるコトはみんなが気になるコト」を合言葉に日頃私たちが気になっている「コト」を解決していく企画です。



鹿兒島純心女子大学は1994年に開学した市内にある女子大学です。ことばと文化学科、こども学科、看護学科、健康栄養学科の4学科があり、日々夢や目標に向かって勉強しています! 緑あふれる薩摩川内の土地で、のびのびと勉強にサークル活動にボランティア活動にと楽しんで生活しています。

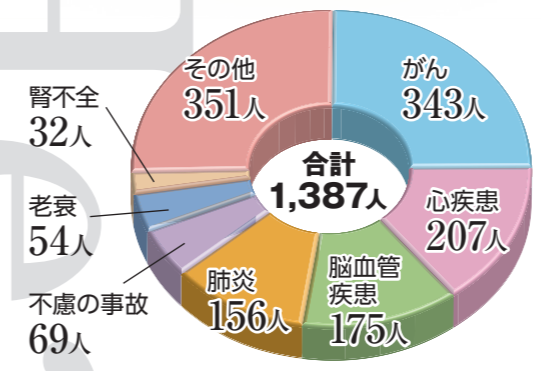
# いきいき健康情報

第2回  
がん予防

このコーナーでは、市民の皆さまの健康づくりに役立つ情報を掲載します。



## 本市の死因別死亡者数(平成23年)



日本では、国民の2人に1人ががんになるといわれています。あなた自身でなくても、周囲の人ががんと関わることがあるかもしれません。自分のために、大切な家族のために、がんの予防や検診に関心を持ちましょう。

**誰でもがんになる可能性があります**

平成23年中にがんによって亡くなった人は本市で343人にのぼり、総死亡数の約4分の1を占めており、死因の第1位です。

がんの種類別では、男性では、第1位が肺がん、第2位が胃がん、第3位が肝臓がん、女性では、第1位が肺がん、第2位が大腸がん、第3位が胃がんとなっています。

## がんの原因と予防

がんは、たばこや飲酒、食事、運動習慣など、多数の要因が複雑に重なり合って、長い時間をかけて発生する病気です。また、これさえ守れば絶対にがんにならないという方法はありません。

## がん検診を受けましょう

「毎日食べるもの」「毎日すること」に偏りがないかなど生活習慣を点検し、ストレスにならない範囲で健康管理に取り組むというのが基本的な考えです。

がんは相当進行した段階で初めて症状が出る場合が多く、初期の段階ではほとんど異変を感じることはありません。定期的ながん検診により、早期にがんを発見できた事例が多く紹介されています。



## 新12カ条 がんを防ぐための新12カ条

1. たばこは吸わない
  2. 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
  3. お酒はほどほどに
  4. バランスのとれた食生活を
  5. 塩辛い食品は控えめに
  6. 野菜や果物は豊富に
  7. 適度に運動
  8. 適切な体重維持
  9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
  10. 定期的ながん検診を
  11. 身体の異常に気が付いたら、すぐに受診を
  12. 新しいがん情報でがんを知ることから
- \*この12カ条はがん予防のみならず、生活習慣病の予防にも効果が期待できます。



【問合先】=市民健康課(川内保健センター内) ☎(22)8111