

第22回
がんの予防

いきいき健康情報

このコーナーでは、市民の皆さんの健康づくりに役立つ情報を掲載します。

がんのリスクを減らすために

平成25年の1年間で、本市におけるがんの死亡者数は、310人（全死亡者数の25・3%）で、最大の死因となっています。

がんは、加齢により発症リスクが高まることから、高齢化が著しい本市においても、今後ますます死亡者数の増加が見込まれます。

このことから、がん検診による早期発見だけでなく、発がん予防に積極的に取り組む必要があります。

日本人のためのがん予防

国立がん研究センターをはじめとする研究グループは、「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」「感染」の6つの要因を、日本人のためのがん予防法として提言しています。

このうち、「感染」以外は、日頃の生活習慣に大きく関わるものです。これから紹介する5つの健康習慣を実践することで、がんになるリスクがほぼ半減するとされています。

① 禁煙

たばこを吸っている人は禁煙し、吸わない人も受動喫煙に注意しましょう。

② 節酒

女性の方が男性よりも体質的に飲酒の影響を受けやすく、少量の摂取で発がんリスクが高まるという報告もあります。

個人差もありますが、飲酒の際は、次の量を目安に、適量を心掛けましょう。

- ・ビール大瓶なら1本
- ・焼酎なら2/3合
- ・日本酒なら1合
- ・ワインならボトル1/3本程度

③ 食生活

- ・塩分を控える
- ・野菜と果物を多めに摂る
- ・熱い飲み物や食べ物は少し冷ましてから摂る

この3つのポイントを守りましょう。

④ 身体活動


現在の身体活動量を少しでも増やしましょう。例えば、今より毎日10分長く歩いたり、運動習慣を

身につけ、30分以上の運動を週2日以上行いましょう。

⑤ 適正体重の維持

太りすぎ・やせ過ぎに注意し、BMI 18・5以上25未満になるよう、体重の維持管理に努めましょう。

自分のBMIを計算してみましょう!

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$


以上、ご紹介した健康習慣を実践する数が、1つ2つと増えるごとにリスクは低くなり、5つの健康習慣を実践する人は、0または1つしか実践しない人に比べ、男性で43%、女性で37%が、がんになるリスクが低くなるという推計が示されています。張り切って始めたものの、無理をしすぎて途中で挫折しては意味がありません。できるものから実践して、徐々に数を増やしていきましょう。

今一度、がん予防のために生活習慣を見直し、がんを寄せつけない身体作りを始めましょう。

躍進 薩摩川内市 体育協会 Vol.03

市体育協会の加盟団体から、今回は薩摩川内市バレーボール協会を紹介いたします。

【沿革】
市町村合併により、各地域のバレーボール協会などを統合し、平成17年4月に、薩摩川内市バレーボール協会を設立しました。

初代会長に宮司保氏(旧川内市バレーボール協会会長)を、副会長に野島孝信氏(旧里村バレーボール専門部長)を、理事長に上村健一氏(旧川内市バ



【地域対抗バレーボール大会】



【全日本女子チームによるフェスティバル】



【全日本男子チームによる紅白戦】



【全日本男子チームの練習風景】

レーボール協会理事長)を迎え、さらに、地域の代表者、一般社会人チーム、家庭婦人チーム、審判関係者など、約50人の役員を置くことで広域的な組織として誕生しました。

設立当初は、組織が拡大したことで、連帯感の希薄化が懸念されましたが、地域対抗バレーボール大会や全日本バレーボールチームの合宿などを通じて、役員間の連携が強化され、協会内の協力体制も確立しました。

【全日本チームなどの合宿誘致】
市当局と一体となり、スポーツ合宿の誘致活動に取り組んだ結果、平成17年度の全日本男子チームの強化合宿を皮切りに、全日本女子チームや実業団チーム、また、今年度からは23歳以下の全日本女子チームや22歳以下の全日本男子チームの強化合宿も行われています。

平成24年には、総合運動公園敷地内に、スポーツ交流研修センターが整備され、翌年には、サンアリーナさんだいが日本オリンピック委員会バレーボール競技強化センターに認定されたことで、オリンピックを目指すバレーボール選手の強化施設として不動のものとなりました。

【底辺拡大と競技力向上】
全日本男子チーム・女子チームの紅白戦のほか、数年毎にVリーグなどが開催され、国内のトップレベルの試合を観戦する機会も増えました。加えて、新たな目標「ジュニア育成」を掲げて、小・中学生や指導者向けに、国内トップレベルの指導者や選手によるバレーボール教室を行っており、競技力の向上を図っています。

また、毎年開催している協会旗中学校大会には、北薩地域の男女約30チームが参加し、切磋琢磨しながら、チーム力の向上を目指しています。



【全日本女子チームによるバレーボール教室】



【問合せ先】=市民健康課(川内保健センター内) ☎(22)8811