



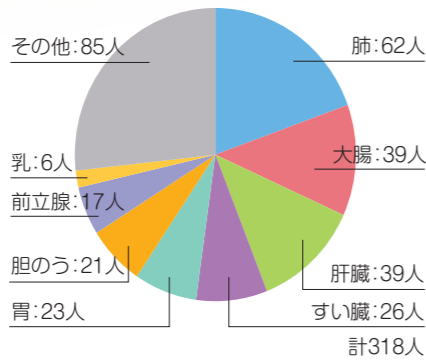
いきいき健康情報

第41回
がん検診の
ススメ

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。

命を守るがん検診

本市の部位別がん死亡者数
(平成26年)



本市の平成26年のがん検診によるがん発見者数は、下表のとおりとなっています。これによると40歳以上の乳がん発見者数が12人で、発見率が最も高くなっています。こうした女性特有のがんは若いうちにがんを発症する可能性が高いといわれています。

平成29年度 がん検診の個人負担額

検診名	対象者	個人負担額(予定)	
		市の集団検診	病院検診
肺がん	40歳以上の男性・女性	250円	1,800円
大腸がん		550円	
胃がん		750円	
乳がん	40歳以上の女性	40歳代 1,700円 50歳以上 1,000円	1,800円
子宮がん	20歳以上の女性	650円	

*平成29年度のがん検診の申込票は1月下旬に送付しております。
【申し込み期限】= 2月28日(火)

本市のがん検診受診者数とがん発見者数 (単位:人)

病名	対象者	平成25年度		平成26年度	
		受診者数	がん発見者数	受診者数	がん発見者数
肺がん	40歳以上男女	13,070	8	12,701	2
大腸がん	40歳以上男女	8,541	17	8,083	9
胃がん	40歳以上男女	4,961	6	4,417	7
乳がん	40歳以上女性	4,182	8	4,511	12
子宮がん	20歳以上女性	5,860	4	5,635	0

安心した毎日を過ごすために

がんは、早期発見で約9割が完治する時代になりました。しかし、今も日本人の死因第1位を占めており、2人に1人はがんにかかるといわれています。平成26年の本市でのがん死亡者数の内訳は左グラフのとおりで、肺がん、大腸がん、肝臓がんの3つが全体の約4割を占めています。

痛みなどの症状が出てからではなく、自覚症状がないうちからがん検診を定期的を受診しましょう。早期発見で救える命があります。

がんを防ぐための新12か条

- 生活習慣を確認し、今日から改善していきましよう。
- たばこは吸わない
- 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- お酒はほどほどに
- バランスのとれた食生活を
- 塩辛い食品は控えめに
- 野菜や果実は不足にならないように
- 適度に運動
- 適切な体重維持
- ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 定期的ながん検診を
- 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- 正しいがん情報でがんを知るところから

*出典：公益財団法人がん研究振興財団

【問合せ】= 市民健康課(川内保健センター内) ☎(22)8811



行こうよ図書館へ



中央図書館は過去の新聞も保存しており、閲覧することもできます。

中央図書館にある新聞

- ▼南日本新聞(昭和27年7月〜現在)
- ▼朝日新聞、読売新聞、毎日新聞、日本経済新聞、西日本新聞(平成24年〜現在)
- ▼産経新聞(平成28年〜現在)
- ▼鹿児島新報(平成10年〜平成16年)
- ▼本土4分館にある新聞
- ▼南日本新聞(当月分)



こんな「広報薩摩川内」もあります

中央図書館では、おなじみの広報紙「広報薩摩川内」のほかに、パソコンや再生専用機で聴くことができる「デジタル録音図書」、点字版による「広報薩摩川内」を備えており、貸し出しも行っていきます。

また、通常版は過去に発行したものが所蔵していますので、閲覧したい方は、気軽に申し出ください。

中央図書館から

今月のおすすめ本



子ども向け英語の本が人気です

中央図書館1階の児童コーナーには、英語の絵本や話を集めたコーナーがあり、学校の授業で英語を学んでいる子どもや保護者以外にも、多くの大人の方々が利用されています。「ぐりとぐら」など人気作品の英語版や幼児向けの絵本もあります。

わくわく薩摩川内土曜塾「わくわく図書館」

次のとおり実施します。
時 2月25日(土) 10時〜11時
所 中央図書館3階研修室
内容 IIアニメ映画
 ▼日本のむかしばなし
 ▼まめうしくん
対象 II中学生以下(保護者同伴可)
定員 II先着30人
 *申込不要
 *参加無料
問合せ II中央図書館
 ☎(22)3542

一般書

1日分の野菜がとれる「元気なべ」
 堤 人美 料理
 牧野 直子 料理
 (主婦の友社)

「なべ」なら、十分な野菜を無理なく取れ、調理も簡単。1日で取りたい野菜量350gがらくらく食べられる。体調お助け鍋やサラダ鍋など、いろいろな鍋を紹介しています。

一般書

親とさよならする前に
 清水 晶子 著
 (サンクチュアリ出版)

「もっと親と話しておいたらよかった」と思う日がいつか必ずやってきます。昔の思い出、病気の介護、お金、相続など、親が元気なうちに話しておきたい「やっておきたい」64のことを紹介しています。

絵本

12星座とギリシャ神話の絵本
 沼澤 茂美 奈々代 作
 中島 梨絵 絵
 (あすなろ書房)

星座を見つけるコツから、夜空に秘められた12星座にまつわるギリシャ神話の物語を、分かりやすく紹介します。夜空を見るのが楽しくなる星座入門の絵本です。

絵本

ととけっこうよがあげた
 こばやし えみこ 案
 ましま せつこ 絵
 (こぐま社)

元気な鶏さんが「ととけっこうよがあげた」と、みんなを起こして回ります。リズムよく、楽しく、小さな子どもたちと一緒に楽しめるカラフルな色使いの「わらべうた絵本」です。

