

知ることから始めよう！がんの予防・早期発見

問 市 健康づくり課(山東庁舎) ☎55-8105 FAX 55-2406

現在、日本では2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで亡くなっているといわれます。滋賀県でも年間約9000人が「がん」と診断され、約3500人が亡くなっています。

誰でもかかり得るがん。まずはがんを知ること、がんのリスクからあなた自身と大切な人を守りましょう。

日本人がなりやすい「がん」のこと

性別によってがんのかかりやすさや死亡数に違いは見られますが、男女ともに日本人がかかりやすいといわれるがんの一つが胃がんです。

部位別がんの死亡数(H28)

	男性	女性
1位	肺	大腸
2位	胃	肺
3位	大腸	膵臓
4位	肝臓	胃
5位	膵臓	乳房

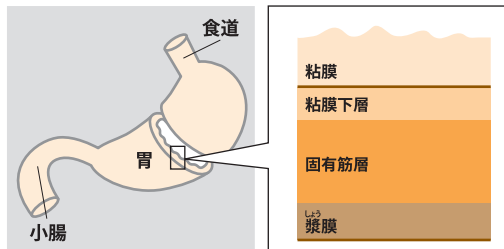
国立がん研究センター がん登録・統計



胃がんとは??

胃のこと

- ▶胃は食道と小腸の間にある袋状の臓器
- ▶主な役割は食べ物を一時的に貯蔵し消化すること
- ▶強い胃酸から胃を守るために、胃の内部全体は粘液で覆われている



内側 胃がんの進み方

胃の壁の最も内側にある粘膜の細胞が何らかの原因でがん細胞になり発症

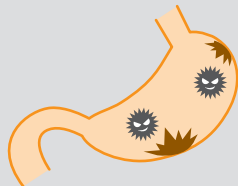
↓
粘膜から徐々に外側に向かってがんが進行

原因は?

危険因子とされているヘリコバクター・ピロリ菌感染のほか、不規則な生活習慣なども原因となる。

◆ピロリ菌

胃の粘膜内にすみつき、胃の粘膜を萎縮させる。この状態が続くと、慢性胃炎となり胃がんに進展しやすくなる。感染すると5倍以上も胃がんのリスクが高くなる。



◆喫煙

たばこは多くの発がん物質を含み、血行を悪くして粘液の分泌を悪くする。



◆塩分の過剰摂取

高濃度の塩分は胃粘膜を保護する粘液そのものを壊してしまう。



あなたとあなたの大切な人のために、予防と検診の受診を

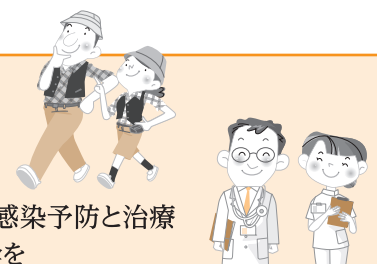
生活習慣・生活環境の見直しによりがんを予防できることが分かってきました。「がんを防ぐための新12か条」を心掛けて、日々の生活を送りましょう。

また、がんになっても約半数は治癒する時代を迎えています。早期に発見できれば治る可能性は高くなりますので、がん検診を受診しましょう。

大腸がん、乳がん、子宮頸がん検診については、年間を通じて医療機関でも受診できます。受診方法や受診できる医療機関など、詳しくは「健康診査・がん検診ガイド」で確認いただくか、健康づくり課までお問い合わせください。

がんを防ぐための新12か条

- | | |
|---------------------|------------------------|
| 1条 たばこは吸わない | 7条 適度に運動 |
| 2条 他人のたばこの煙を避ける | 8条 適切な体重維持 |
| 3条 お酒はほどほどに | 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療 |
| 4条 バランスのとれた食生活を | 10条 定期的ながん検診を |
| 5条 塩辛い食品は控えめに | 11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を |
| 6条 野菜や果物は不足にならないように | 12条 正しいがん情報でがんを知ることから |



がん研究振興財団「がんを防ぐための新12か条」

65歳以上の人へ インフルエンザ・肺炎球菌感染症の予防接種を受けましょう

問 市 健康づくり課(山東庁舎) ☎55-8105 FAX 55-2406

インフルエンザ・肺炎球菌感染症の予防接種の対象者は以下のとおりです。接種を希望する人は指定医療機関に直接予約をしてください。長浜市内等での医療機関でも接種できます。詳しくは健康づくり課へお問い合わせください。

米原市内の指定医療機関(50音順)

	インフルエンザ	肺炎球菌感染症
実施期間	10月15日(月)～ 12月31日(月)	平成31年3月31日(日) まで
接種対象者	65歳以上の人 (接種日時点)	65、70、75、 80、85、90、 95、100歳の人 (平成31年3月31日時点)
	接種日に60～64歳で、 心臓・腎臓・呼吸器の機能障がい 身体障害者手帳1級程度の人、 またはヒト免疫不全で同程度の状態にある人	
自己負担金	2,060円	2,600円
助成対象者	生活保護世帯、 住民税非課税世帯	生活保護世帯

医療機関名	住所	電話
いそクリニック	磯1729-1	52-1100
伊藤内科医院	入江1673	52-3534
近江診療所	新庄77-1	54-2127
おおはらクリニック	市場411	55-1009
かがい医院	箕浦372	52-9333
かしはら診療所	柏原2100	57-0855
北村内科循環器科医院	下多良1-7	52-0172
工藤神経内科クリニック	下多良3-36	52-6760
坂田メディケアセンター	野一色1136	55-8211
山東診療所	志賀谷1907	55-8700
柴田医院	入江500	52-3217
地域包括ケアセンターいぶき	春照58-1	58-1222
塚田医院	箕浦68	52-0041
米原診療所	三吉581	54-5311
松下医院	枝折40	54-1118
三浦医院	市場359	55-1025
水野医院	長岡600	55-2133
吉田内科クリニック	宇賀野88-20	52-6855

※肺炎球菌感染症の予防接種対象者には、4月上旬に通知文を送付済みです

※長浜市の医療機関は、市公式ウェブサイトをご覧くださいか、健康づくり課へお問い合わせください

接種前に 申請を!

生活保護世帯、住民税非課税世帯の人に自己負担金を助成します

申請場所:各庁舎窓口、各行政サービスセンター 申請に必要な物:印鑑

※助成申請前に接種した場合は、償還申請により自己負担金を助成します(申請には領収書、印鑑、通帳が必要です)

40～74歳の国民健康保険加入中のみなさんへ 特定健診の受診はお済みですか?

問 市 保険課(近江庁舎) ☎52-6922 FAX 52-8730
市 健康づくり課(山東庁舎) ☎55-8105 FAX 55-2406

生活習慣病などで治療中の場合も、特定健康診査の対象です。

医療機関で検査を受けている場合は、その検査結果を市へ提供することで、特定健診を受診したものとみなすことができます。

健診受診率が上がれば、みなさんの国民健康保険税が安くなります。受診率の向上にご協力ください。

医療機関へ次の①～③を提出し「情報提供をお願いします」とお伝えください。

検査項目が確認され、市へ情報提供が行われます。

- ① 特定健康診査受診券(ピンク色)
- ② 国民健康保険証
- ③ 治療中患者情報提供票

治療中患者情報の
提供をお願いします



※県内の医療機関(長浜赤十字病院など一部を除く)や関ヶ原町の医療機関(関ヶ原診療所、関ヶ原クリニック、浅野医院)で、この制度を利用できます

※①③は5月下旬に郵送している特定健診の案内に同封しています。紛失した場合は再発行しますので保険課(☎52-6922)へご連絡ください

※検査項目が足りない場合は、医療機関での特定健診または市の集団健診を受診してください

2024 滋賀 国民スポーツ大会・全国障害者スポーツ大会 愛称・スローガンを募集します

募集作品

① 愛称

「滋賀」「国スポ・障スポ」の文字を必ず入れた親しみやすく呼びやすい名称

② スローガン

大会を印象づけるキャッチコピー

応募方法

名前、住所、連絡先、年齢、職業(学校名・学年)、「愛称」「スローガン」とそれぞれの説明を添えて、ファクス、郵送で下記へ提出(またはウェブサイト専用フォームから)

※詳細は、大会専用ウェブサイトをご覧ください

応募締切

11月12日(月) ※当日消印有効

入賞作品には賞金が贈られます!



←マスコットキャラクター
左「キャプティン」 右「チャッフィー」
詳しくは大会専用ウェブサイトへ!



※2023年1月から「国民体育大会」「国民スポーツ大会」に名称変更されます

お問い合わせ・応募先

第79回国民体育大会・第24回全国障害者スポーツ大会
滋賀県開催準備委員会 愛称・スローガン募集係(滋賀県庁内)
〒520-8577 大津市京町四丁目1-1

☎ 077-528-3321 FAX 077-528-4832

🌐 <http://www.pref.shiga.lg.jp/c/sports/2024/aisuro/boshu.html>

運転免許証の自主返納者にICOCAを進呈します

自動車運転免許証自主返納と、鉄道などの公共交通の利用を促進するキャンペーンを実施します。

対象

満65歳以上で平成30年9月3日(月)～11月30日(金)に運転免許証を自主返納した人

申込方法

各庁舎窓口にある申込書(要印鑑)に運転免許取消通知書(警察署発行)の写しを添えて提出
※運転経歴証明書でも可

申込締切

11月30日(金)

その他

ICOCA利用の3カ月後に、簡単なアンケートに回答いただきます。

タッチするだけで
JR西日本の改札が通れ、
繰り返し入金して使える
「ICOCA」(2,000円分)を進呈
※デビット分500円含む



お問い合わせ・申込先

市 米原近江地域協働課(米原庁舎) ☎52-6623 FAX 52-4539



市政言



米原市での暮らしを宿泊しながら体験し、移住につなげるための「体験住宅」が醒井と柏原に完成しました。

これは、JR東海道本線の醒ヶ井駅、近江長岡駅、柏原駅の3駅周辺地域の活性化を目指す「JR東海道本線3駅周辺地域活性化事業」の一環として取り組んだものです。市が創設した体験住宅の整備事業への補助金制度を活用し整備した事業者により、体験住宅の運営および維持管理が行われます。

体験住宅を利用される方には、実際の生活環境を体験することで、地域の雰囲気や鉄道駅がある利便性を実感しつつ、米原での生活についてイメージを描いていただき、移住のきっかけにしてほしいと思います。さらには、移住希望されるみなさんと地域住民のみなさんの交流拠点としても活用されることを期待します。

米原市長 平尾道雄

ルッチプラザからのお知らせ

📍 ルッチプラザ ☎55-4550 FAX 55-4556
(チケット専用☎55-7150)

～フルーツと弦楽アンサンブル～ カルテット・エスペラント 米原公演

昨年大好評のNHK交響楽団と新日本フィルのメンバーによるフルーツと弦楽アンサンブルカルテットが今年も実現! クラシックからオリジナル作品、カバー作品まで心地よいサウンドの数々をぜひ会場でお楽しみください。



フルーツ: 荒川 洋
バイオリン: ビルマン 聡平
ビオラ: 村松 龍
チェロ: 弘田 徹

日時 平成31年2月24日(日)
14時～(13時30分開場)

場所 ベルホール310

料金 前売2,500円(中学生以下1,000円)
当日3,000円(中学生以下1,500円)

※未就学児は親子室での鑑賞

販売場所 ルッチプラザ、県立文化産業交流会館ほか

発売日 11月1日(木)