

受けてますか?がん検診

国東市では5月から12月まで、各地域を巡回する「住民健診」と国東市民病院・厚生連健康管理センターにて実施する「人間ドック」において、各種がん検診を実施します。

がんの死亡者数及び死亡率

平成19年度:大分県公衆衛生年鑑より

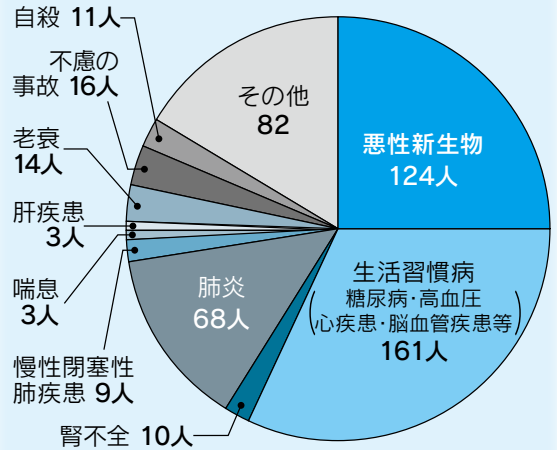
	死亡者数	死亡率	県死亡率
食道	3	9.0	7.9
胃	11	33.0	40.3
結腸	15	44.9	22.6
直腸等	2	6.0	10.4
肝臓	18	53.9	36.9
胆のう	8	24.0	16.1
すい臓	15	44.9	22.7
肺・気管	17	50.9	57.4
乳房	6	18.0	8.4
子宮	3	17.1	10.4
白血病	1	3.0	8.9

※死亡率(人口10万対)

がんによる死亡者数は、国東市の全死亡者数の3割を占め、県内でも4番目に多い状況です。

特に国東市に多いがんは、死亡率(人口を同じ規模とした時の死亡する割合)と比較すると、**乳がんは県内トップの死亡率**となっています。死亡者数の多いがんは、肝臓がん

国東市主要死因別死亡数(平成19年度)



(18人)・肺がん(17人)・大腸がん(結腸・直腸等)(17人)となっています。

医学の進歩した現在、がんは、早期発見すれば治る可能性の高い病気です。国東市のがん検診の受診者数は、平成20年度、肺がん検診(レントゲン検査)、胃・大腸がん検診は減少しています。しかし、土・日曜日のがん検診日が増加したためか、子宮がん・乳がん検診は受診者数が増加しています。

がん検診の受診を習慣にし、1度もがん検診を受けたことのない方は『今年こそ』受けてみませんか?

平成22年度 保健栄養教室受講生募集

6月から以下の内容で教室を行いますので受講者を募集します。

- 実施時期 平成22年6月～平成23年3月の原則として第2木曜日 1回/月(計10回) 午前9時30分～午後1時 (ただし、内容によって日時を変更する場合があります)
- 会場 国東保健センター
- 内容 健康づくりや生活習慣病予防、地域での活動についての講義や実習など。
- 費用 原則として必要ありません。
- 募集人数 20人程度
- 申込期限 5月28日(金)

※詳しい日程や内容などについては、受講者へ後日連絡いたします。

なお、修了後は食生活改善推進協議会の会員となって活動していただけます。

高齢者のよい歯のコンクール参加者募集

健康で活力ある人生を送るためには、80歳で20本の歯を保つことが重要だといわれています。そこで、口腔の健康に努力してきた高齢者の方を表彰しますので、ふるってご応募ください(自薦・他薦は問いません)。

- 日時 平成22年6月10日(木) 午後1時10分～2時10分
- 場所 国東保健センター
- 対象 平成22年3月31日現在、80歳以上(昭和5年3月31日以前生まれ)で自分の歯が20本以上ある方。ただし、以前に県で表彰された方を除く。

■応募締切 5月21日(金)

申し込み・お問い合わせ 国東保健センター ☎0978-73-2450 武蔵保健福祉センター ☎0978-68-1184
 国見地域市民健康課 ☎0978-82-1112 安岐地域市民健康課 ☎0978-67-1114



市民の皆さんからいただいた、「朝食レシピ」を毎月1つ掲載していきます。皆様のご家庭の朝食の参考にしてください。

献立名

「おにぎりせんべい」

材料名	分量(1人分)
ごはん	適量
手巻き海苔	2枚
ふりかけ等	適量

- ①片手のひらに海苔をのせ、ごはんを広げます。
- ②その上に好きなふりかけや味噌などをのせ、もう1枚の海苔をその上に重ねます。
- ③2枚の海苔ではさんでそのまま食べます。
*手も汚れず、子どもでも簡単に作れます。

