

健康イベント

山口県内のイベント

(日程等が変更になることがありますので「問い合わせ先」にご確認ください)

- 女性の健康づくり「乳がん予防講座」
▽10月4日(日) 10:00～11:40(受付9:30～)
▽問い合わせ: 083-934-2200(山口県健康づくりセンター 健康企画班)
- 第28回健康講座 インフルエンザ対策
▽10月14日(水) 14:00～
▽083-976-0201(小郡第一総合病院 地域医療福祉連携室)
- 難病相談会・交流会(長門市)
▽10月17日(土) 11:00～15:00
▽083-933-2958(山口県健康福祉部健康増進課)
- 吉田松陰先生150年祭 萩往還ワンデーウォーク2009
▽10月17日(土) 往還コース09:00スタート→14:00ゴール予定
松陰コース10:00スタート→13:00ゴール予定
▽0838-25-7311(萩市スポーツ振興課)
- 健康講座「心臓病・血管病を斬る」
▽10月17日(土) 10:00～12:00
▽083-901-6111(済生会山口総合病院)
- 豊浦コスモスウォーク2009
▽10月18日(日)
▽083-772-4001(豊浦コスモスウォーク実行委員会)
- 平生町ファミリースポーツ・リクリエーション大会
▽10月18日(日) 9:00～
▽0820-56-6262(平生町教育委員会社会体育班)
- 第34回健康講座(周東総合病院)
▽10月22日(木) 14:00～
▽0820-22-3456(周東総合病院 総務課)
- ピラティス体験教室
▽10月22日(木) 10:00～11:30
▽083-287-4026(下関市教育委員会 菊川教育支所)
- 旧松本村エコウォーク
▽10月31日(土)・11月7日(土) 13:30～16:00(受付13:00～)
▽0838-25-1750(社団法人萩市観光協会)
- 本堂と紅葉をライトアップ!
ピンクリボンイベント2009 in 大寧寺
▽10月31日(土) 11:00～
▽0837-22-2220(長門総合病院)
- 難病相談会・交流会(柳井市)
▽11月13日(金) 11:00～16:00
▽083-933-2958(山口県健康福祉部健康増進課)
- 難病相談会・交流会(周南市)
▽11月21日(土) 9:45～16:00
▽083-933-2958(山口県健康福祉部健康増進課)
- やまぐち健康フェスタ'09 in 山陽小野田
▽11月22日(日) 10:00～15:00
▽0836-71-1814(山陽小野田市健康づくり推進課)
- 第18回くまげ鶴の里ウォーク大会・八代観光収穫祭
▽11月22日(日)
▽0833-92-0254(くまげ鶴の里ウォーク実行委員会事務局)
- 子育てピアカウンセリングYucca
▽11月27日(金) 10:00～12:00
▽083-934-8011(山口県立大学 地域交流スペースYucca)
- 第7回海峡のまち 下関歴史ウォーク
▽11月28日(土)～29日(日)
▽083-256-3012(第7回海峡のまち下関歴史ウォーク大会事務局)
- 第20回大津島ポテト健康マラソン
▽12月6日(日) 8:10～受付開始(雨天決行)
▽0834-22-8624(大津島ポテト健康マラソン実行委員会事務局)
- 吉田松陰先生150年祭 第10回維新の里萩城下町マラソン
▽12月13日(日) 10:00スタート
▽0838-25-7311(維新の里萩城下町マラソン大会実行委員会事務局)
- 第22回城下町長府マラソン大会
▽11月17日(日) 受付 8:00～8:30
▽083-245-0121(長府体育協会事務局)



～ピンクリボン～

10月は、「やまぐちピンクリボン月間」です！これまでたつぷり広報をしてきたので、みなさんご存じかと思いますが、当センターでは、この月間にあわせて、様々な企画をご用意しています。

まず、月間初日には、山口県総合保健会館周辺でキヤンペーンのPRにあわせて歩くことの楽しさを体験していただく「ウォーキングイベント」を行います。

また、4日(日)には、「乳がん予防」の講座を開催し、「乳がんの予防」「早期発見・早期治療の大切さ」について、参加者のみなさんに考えていただく予定です。

月間中の水曜日・土曜日(18:00～20:00)には、山口県総合保健会館のライントアップも行いますので、是非、みなさん見に来てください。

健康コラム

「知っておきたい乳がんの知識」

- 乳がんの死亡率年次推移が、乳がんです。女性の20人に1人が乳がんになるといわれ、その数は年々増加しています。
- 年齢階層別乳がん罹患率(2001年)
乳がんは30歳代から50歳代にかけて急増します。ピークは40歳代後半です。
- 乳がん急増の原因(山口県では女性のがんは、乳がんが第1位)
● 食生活が豊かになったことから
● 脂肪分の多い食事
● 身体発育がよくなった
● 初潮が早くなった
● 閉経が遅くなった
● 女性ホルモンの影響を受ける期間が長くなった
- 乳がんにかかりやすい条件
● 30歳以上からリスクが大きくなり40歳代がもっとも罹患率が高くなっている
● 30歳以上で未婚
● 出産経験に関連している
● 初潮が11歳以下、閉経が55歳以上
● 肥満体
● 血縁に乳がんになった者がいる
● 脂肪分の多い食生活
- 乳がんのできやすい部位、乳房の外側上位です。意識してさわってみましょう。
- 乳がんの症状
● 痛みのないしこり
● えくぼのような症状
● 皮膚の引きつれ
● 豚皮(橙皮)様の皮膚
● 乳頭のびらん
● 乳頭から分泌物
● 皮膚へがながしみこむため出血、がん露出
- 5年生生存率(がんを診断された者のうち、5年後まで生きていた者の割合)
● 甲状腺がん・・・80%
● 乳がん・・・79%
● 子宮体部・・・71%
● 4%
● 9%
- 自己触診で早期発見
乳がんは自分で見つけられます。さあ自己触診を始めましょう。
- 月経が終わって、1週間以内の乳房の柔らかい時に、閉経後の方は毎月1回日にちを決めて。
【どこで】
入浴の際に、脱衣所の鏡の前や浴室で、石けんのついた手で触れるとしこりがわかりやすい。
「ピンクリボン」は、乳がんの早期発見・早期治療の大切さを伝えるシンボルマークです。

健康クイズ

「たばこ」についての問題です。全国の喫煙率は、男性49.1%、女性14.0%で、女性の喫煙率は、先進国では、日本が一番高く、女性の喫煙率は年々増加傾向にあります。そこで、考えてみましょう。「たばこ」と「健康」の問いに「○」か「×」でお答え下さい。

- 現在の喫煙開始年齢は、約90%の人が20歳までである。
- イギリスでは、たばこが1箱1,000円くらいする。
- たばこを吸うと、勉強がよくなる。
- たばこは、自分が吸わなければ、他の人の吸っている煙を少々吸っても心配ない。
- たばこがやめられないのは、タールに中毒があるせい。
- たばこの煙に含まれる二酸化炭素は、血液が酸素を運ぶじゃまをする。
- 大人になつてからすうよりも、子どものころからすっている方が病気になる。
- 妊娠しているお母さん(妊婦)が吸うと、おなかの中の赤ちゃんに影響がある。
- 未成年者にたばこを売っても罪にはならない禁煙するための薬がある。
- ⑩

編集後記

最近、涼しくなり、「秋」が近づいてきました。「秋」といえば「紅葉」！「GENKI」★新「人気のコーナー」でも、これまでに「紅葉」スポットを紹介してきましたが、今、新たな取材

解答は下にあります

この新聞の詳しい内容は、「GENKI★マガジン」(健康情報メールマガジン)で紹介しています。下記のURLから登録された方に毎月無料でお届けします！

山口県健康づくりセンター ホームページアドレス
<http://www.hwy.or.jp/center/>

健康イベントや講座のご案内など、知りたい情報があぐ見られる! まおはアクセス⇒

<http://www.hwy.or.jp/center/m/>

解答

- ① ○ ② ○ ③ × ④ × ⑤ × ⑥ × ⑦ × ⑧ ○ ⑨ × ⑩ ○