



2030 2030
あらかし明優都戦略事業
ビート・コア・ウォーキング

- 日時 2月7日(火)、21日(火)
午後7時～
(準備運動を含め、約1時間程度)
- 場所 運動公園内元気ロード
- 対象 どなたでも/無料
- ☎ 2030 あらかし明優都戦略
ライフステージ部会事務局
社会教育課 ☎ 63-1681
保健センター ☎ 63-1133



あなたの善意、お待ちしております
愛の献血(2月)

- 14日(火)
▽あらかしシティモール
午前10時～11時30分
12時45分～午後4時
- 20日(月)
▽ポリテクセンター荒尾
午前9時30分～11時45分
※400mlのみ、体重50kg以上の人
☎ 保健センター ☎ 63-1133

熊本県保険医協会
モシモシ健康情報(2月)

☎ 096-385-3300

- ▶月曜 アレルギー性鼻炎
 - ▶火曜 乳幼児のRSウイルス感染症
 - ▶水曜 脂肪肝ってなに
 - ▶木曜 口腔乾燥症(ドライマウス)について
 - ▶金曜 口の乾きで困ってませんか
 - ▶土・日 冬場の乾燥肌
- ※テーマは変更になることがあります

健康づくり講演会に参加しませんか!

市 健康づくり推進員協議会では、65歳以上の人を対象に「体力アップ体操」を実施しています。今回の講演では、山下慶一郎副市長が「健康づくり」をテーマに、荒尾市が抱える課題と市民の幸福とは何かについて、楽しくお話しします。

皆さんも、皆さん自身の健康づくりと市の健康づくりについてともに考え、自分と家族の生活について振り返ってみませんか?



- 日時 2月14日(火)
午前10時～11時30分
- 場所 あらかしシティモール2階
シティホール
- 内容 「荒尾市が目指す健康づくり」
- 講師 荒尾市副市長 山下慶一郎
- 対象 どなたでも(事前申込み不要)
- 参加費 無料

☎ 荒尾市健康づくり推進員協議会事務局
(保健センター内) ☎ 63-1133

「はたちの献血キャンペーン」
にご協力ください

献血者が減少しがちな冬期は、輸血用の血液不足が起きやすい季節です。

このため熊本県では、1月～2月の2カ月間、成人式を迎える「はたち」の若者を中心に、多くの県民の皆さんに献血を呼びかけています。

献血は、最も身近なボランティアのひとつです。あなたの温かい気持ちを分けてください。

☎ 保健センター ☎ 63-1133

10代、20代の若者の献血者数は、年々減少しています。はたちのあなた、一度、献血体験をしてみてください。



がん検診を受けましょう

～がん検診は愛する家族への贈り物～

series for Healthy life 健康って気持ちいい! vol.21

▶がんなんて自分には関係ない?

日本人の2人に1人ががんにかかると言われています。

がんは他人ごとではありません。誰もがかかる可能性のある身近な病気です。

▶がんで亡くなる人は3人に1人!

荒尾市では平成22年にがん(悪性新生物)で亡くなった人は、220人にのぼり、これは亡くなった人全て(722人)の3割にのぼります。(右グラフ参照)また、年々がんで亡くなる人は増加しています。

▶検診でがんが見つかったら怖い?

かつては「不治の病」と恐れられていましたが、医療技術の発展により、治る確率も高くなっています。

早期発見・早期治療で生存率は高まります。胃がん・乳がんを例にすると、早期発見・早期治療で生存率が100%近くになります。

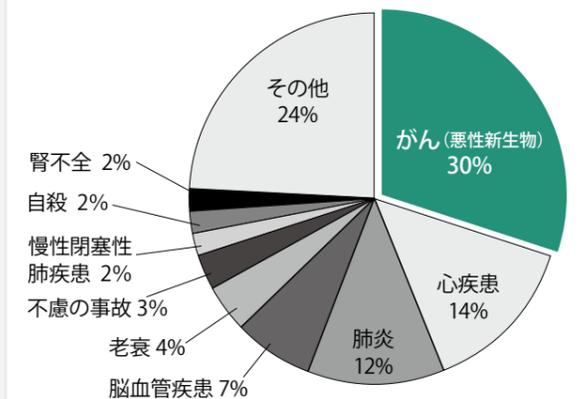
がんを予防するには、食生活、運動、喫煙などの生活習慣を見直すとともに、定期的に「がん検診」を受けることが大切です。

▶今のところ症状がないから大丈夫?

早期のがんは自覚症状がほとんどありません。症状がなくても定期的に「がん検診」を受けることが大切です。

症状が出る前に「がん検診」でがんが発見された場合は早期のがんの割合が高く、症状が出てから発見された場合に比べ、生存率に大きな差が出ます。

平成22年 荒尾市の主要死亡原因の割合



自分のため、家族のため。
ぜひ、がん検診の受診を!
市でも検診を実施します

市で毎年5月に実施しているがん検診について、対象者に2月末頃「平成24年度健診申込書」を郵送します。市のがん検診を受診するには、まずこの健診申込書の提出が必要です。詳しくは、次号(2月15日号)に掲載します。

自分自身のために、愛する家族のために、ぜひがん検診を受けましょう。

☎ 保健センター ☎ 63-1133