

がん検診を受けましょう！

Q. たばこは、肺がんをはじめとするさまざまながんの原因です。たばこの煙の中に発がん物質といわれるものは何種類以上含まれているのでしょうか？

A. 50種類以上です

その影響を受けるのは、たばこの煙の経路となる喉、気管支、肺など呼吸器系の臓器だけではなく、発がん物質のいくつかは血流に乗って運ばれ、あらゆる臓器に影響が及びます。



がんの原因で最も重要な要因は、食生活、喫煙、飲酒などの生活習慣であり、生活習慣の改善でかなり予防できるといわれています。

がんの予防には、がんにならないように生活習慣を改善し、検診での早期発見・早期治療が大切です。

〈 がんを防ぐための 12 か条 〉

バランスのとれた栄養をとる
— いろいろ豊かな食卓にして —



毎日、変化のある食生活を
— ワンパターンではありませんか？ —



食べすぎをさけ、
脂肪はひかえめに
— おいしい物
も適量に —



お酒はほどほどに
— 健康的に
楽しみましょう —



たばこは吸わないように
— 特に、新しく吸いはじめない —



食べものから適量のビタミンと
繊維質のものを多く摂る
— 緑黄色野菜を
たっぷり —



塩辛いものは少なめに、
あまり熱いものは
さましてから
— 胃や食道を
いたわって —



焦げた部分はさける
— 突然変異を引きおこします —



かびの生えたものに注意
— 食べる前に
チェックして —



日光に当たりすぎない
— 太陽は
いたずら者です —



適度にスポーツをする
— いい汗、
流しましょう —



体を清潔に
— さわやかな
気分 —



40歳を過ぎたら、多くのがんは発生率が上がってきます。40歳を過ぎたら積極的にがん検診を受けましょう

5月は肺がん、胃がん、子宮頸がん、乳がん検診を実施中
案内は5月1日号に掲載しています。自分の健康を確かめましょう！

【問】保健センター ☎ 63-1133

2030 あらお有明優都戦略事業

■ ありあけ国際交流協会 (AICS) 青少年交流部会「YoungChallenge」(やんちゃれ) 会員募集

●活動基本方針

①対話力を育てる(外国人や英語教育などに詳しい人の講話や発表などを予定)

②世代を超えて地元の未来やボランティアについて考える場を設ける(他校や他学年、大人との対話を実施)

③毎回「英語検定ミニチャレンジ」を実施

※そのほか、AICSのイベントに無料で参加できます。

●年間活動計画

①5/29(土) やんちゃれの起こり「オレゴンのこと」、そして歌って私を伝えよう

②6/19(土) 語り合おう熱い思い～外国の人々とグローバル討論～

③7/17(土) 英語検定とっておき講座(英検協会から)

④8/28(土) ALTワークショップ～日本の若者への提言～

⑤9/4(土) ユニセフそして JICA に学ぶ～他中高生との交流～

⑥10/16(土) ユニセフ・ラブウォーク in あらお

⑦11/20(土) フリーマーケットで国際ボランティア※市環境フェスタ参加予定

⑧12/11(土) 楽しく作るクリスマスカード

⑨1/22(土) 伝えよう熱い思い～提案:万田坑と荒尾市、そして教育～

⑩2/19(土) ザ・ワールドワイドクッキング

⑪3/19(土) コミュニケーションスキルUP発表会

●年会費 2,000円(文通郵送料や活動費、保険料として)第1回の参加時に納めてください

●締切 5月22日(土)

[申・問] ありあけ国際交流協会 清水さん ☎090-8229-7621 メール etsuko.s-24@ezweb.ne.jp

■ 22年度慰霊巡拝の実施に伴う参加者を募集します

●参加条件 遺族要件を満たす以下にあてはまる人…戦没者遺族の範囲として、慰霊巡拝を行う戦域での戦没者の遺族(配偶者(再婚した人を除く)父母、子、兄弟姉妹)であること。

ただし、政府の実施した当該戦域での戦没者遺骨収集および慰霊巡拝に参加したことのない人および当該戦域を一度も訪問したことのない人と定めていて、孫や甥、姪、遺族要件を満たす人の配偶者(例えば戦没者の子の配偶者)は認められません。また、復員後、内地で亡くなられた人の遺族も認められません。参加は遺族要件を満たす人本人に限られます。

●提出書類 ①慰霊巡拝参加遺族代表者内申書 ②戸籍謄本など…死亡者の死亡事由および遺族との関係が分かるもの

●慰霊巡拝の場所(時期・提出期限)

①旧ソ連 アムール州(9月実施・5/27(木))

②旧ソ連 ハバロフスク地方(9月実施・5/27(木))

③中国 東北地区(9月実施・5/28(金))

④⑤インドネシア(1班・2班)(10月実施・6/17(木))

⑥東部ニューギニア(1班・2班)(11月実施・7/15(木))

⑧⑨ミャンマー(1・2班)(12月実施・8/9(月))

⑩マリアナ諸島(1月実施・9/13(月))

⑪マリアナ諸島(分派班)(1月実施・9/13(月))

⑫トリック諸島(1月実施・9/13(月))

⑬⑭⑮フィリピン(1班・2班・3班)(2月実施・9/21(火))

⑯ギルバード諸島(2月実施・10/18(月))

⑰第1次硫黄島(11月実施・7/15(木))

⑱第2次硫黄島(2月実施・10/18(月))

※慰霊巡拝参加遺族代表者内申書様式は市福祉課福祉係の窓口にあります。

[問] 県社会福祉課援護恩給班

☎096-333-2199

募 集

■ お母さんのための再就職実践コース 参加者募集!

県では、再就職を希望する子育て女性のための就職支援講座を実施します。

●実施日 7月2日(金)～9月17日(金)のうちの11日間

●参加費 無料(但し、パソコン講習の教材費は自己負担)

●託児 全日程無料で実施(2歳～就学前まで)

●主な内容 ①パソコン講習(6日間)

②応募書類作成方法習得・面接対策などのための再就職準備セミナー(3日間) ③個別相談で履歴などを整理し、再就職のための具体的な活動計画を作成するキャリアコンサルティング(1回1時間×2回(日))など

●受付日時・場所 6月9日(水)、10日(木)午後1時～4時、くまもと県民交流館会議室3(熊本市手取本町8-9 テリアくまもとビル9階、受付時も託児有)

●主な条件 コース修了後3カ月以内の就職を希望する、18歳以下の子を養育する県内在住の女性

●定員 20人(申し込み多数の場合は抽選)

[問] くまもと県民交流館パレアシゴと相談・支援センター

☎096-355-4309

お詫びと訂正

5月1日号に記載した記事に誤りがありました。お詫びして訂正します。

●訂正部分●

①21ページ「医療カレンダー」休日当番医日程表、5/4(火) 歯科「ふじもと歯科」の電話番号

[誤] ☎62-3788

[正] ☎68-3755

②23ページ「5月のカレンダー」5月13日(木)の「行政相談」と「無料法律相談(要予約)」

[誤] 13日(木)…実施なし

[正] 20日(木)に実施します

