

## 第2回「健康づくり座談会」を開催します

▷問い合わせ先＝健康推進課成人保健係(☎⑩1581/☎⑩1589/Eメール＝ofu\_kenkou@city.ofunato.iwate.jp)

健康づくり座談会は、健康づくりの良質な情報ときっかけをお届けするために本年度より始まりました。6～7月に行われた第1回の健康づくり座談会も盛況に終わり、各地区の健康づくり宣言が決定しました。

第2回の健康づくり座談会は前回の振り返りを行うとともに、糖尿病をはじめとした生活習慣病対策の基本であり要となる検査データの読み方講座を行います。また血糖値が高めの人にうれしい健康ごはんの試食会もあわせて行う予定です。

前回参加した人はもちろんのこと、参加していない人も大歓迎です。健康寿命を延ばせるよう、毎日の暮らしを一緒に見直してみませんか。

### 各地区の健康づくり宣言

地区名	宣言
盛町	野菜から先に食べる、今より10分多く歩く
大船渡町	食後に1日1回は体を動かす
末崎町	夜8時以降は間食しない
赤崎町	自分の身体を知るために健診を受けよう
猪川町	集会の始まりに体操をする
立根町	早寝早起き 三食しっかり ウォーキングもしよう
日頃市町	よくかんで腹八分目！
三陸町綾里	寝る前2時間は間食しない
三陸町越喜来	少しの距離は車を使わずなるべく歩く
三陸町吉浜	調味料を工夫して海藻と野菜を多く摂る

▷日程および会場＝右表のとおり

▷時間＝午前10時～11時30分(9時45分から受付)

▷内容

①第1回の振り返り

②知らないなんてもったいない！検査データの読み方講座

③健康ごはん試食会

※内容は変更になることがあります。

▷持参するもの＝普段使用しているごはん茶わん、筆記用具、眼鏡(必要な人)

▷参加料＝無料

▷定員＝各会場30人

▷申込方法＝電話、ファクス、メール

※電話は土・日・祝日を除く午前9時から午後5時まで

※ファクス、メールは件名を「健康づくり座談会参加」とし、①氏名(フリガナ)、②生年月

日、③電話番号、④住所、⑤参加希望日を記載の上申し込みください。

### 日程および会場

日程	対象地域	会場
9月7日(金)	末崎町	ふるさとセンター講堂
9月18日(火)	赤崎町	赤崎漁村センター大広間
9月20日(木)	日頃市町	日頃市地区公民館集会室
9月25日(火)	三陸町越喜来	三陸支所研修室
9月26日(水)	三陸町綾里	綾姫ホール多目的ホール
9月28日(金)	猪川町	猪川地区公民館体育館
10月1日(月)	盛町	総合福祉センター大会議室
10月2日(火)	立根町	立根生活改善センター体育館
10月5日(金)	大船渡町	大船渡地区公民館体育館
10月9日(火)	三陸町吉浜	吉浜地区拠点センター集会室



第1回健康づくり座談会の様子



## 第一中学校区および日頃市・越喜来・吉浜地区の学校統合推進協議会を立ち上げました

▷問い合わせ先＝学校統合推進室(☎内線271)

7月27日(金)、第1回第一中学校区および日頃市・越喜来・吉浜地区学校統合推進協議会が開催され、各委員に委嘱状を交付しました。

当4地区の中学校の統合につきましては、前段階である第一中学校区および日頃市・越喜来・吉浜地区学校統合合同協議会において、日頃市中・越喜来中・吉浜中の3校について第一中への編入統合とすること、統合の時期は平成32年4月とすることで、既に合意が図られています。

学校統合推進協議会は、学校統合に係る最終段階の協議会で、今後、統合後の校歌や校章、通学

対策・学校間の交流事業など統合に不可欠な具体的事項について、話し合っていくこととなります。



## 名医にきく！第2弾「もっと知ってほしい肺がんのことー禁煙のススメー」

▷問い合わせ先＝健康推進課成人保健係(☎⑩1581/☎⑩1589/Eメール＝ofu\_kenkou@city.ofunato.iwate.jp)

肺がん治療の最前線にいるプロの視点から、最新研究でさらに分かってきた情報についてお伝えする講演会を開催します。肺がんを知ること、自分自身を守り、健康寿命を延ばしましょう。

▷日時＝9月22日(土)午前10時～11時(開場午前9時30分)

▷会場＝総合福祉センター大会議室

▷対象＝市内在住の人

▷講師＝大浦裕之医師(岩手県立中央病院呼吸器外科長)

▷定員＝100人

▷参加料＝無料

▷申込方法＝電話、ファクス、メール

※電話は土・日・祝日を除く午前9時から午後5時まで

※ファクス、メールは件名を「講演会参加」とし、①氏名(フリガナ)、②生年月日、③電話番号を記載の上申し込みください。



●大船渡市民は肺がんて亡くなる人が多い  
大船渡市は国の平均と比較すると、男性は約1.2倍、女性では約1.1倍と多くの人が肺がんて亡くなっています。その原因の一つとして、肺がん検診の受診率が低いことが考えられます。中でも40～69歳の受診率に至っては、岩手県内でワースト4位という状況です。

●肺がん健康寿命  
肺がんは初期症状がない人が多い疾患です。検診などで発見される機会を失うと、血痰などの症状が出る末期になってから気付く場合が多く、治療の際の体への負担が大きくなってしまいます。

●たばこの関わり  
肺がんの原因の70%はたばこの喫煙です。たばこには約60種類の発がん物質が含まれており、肺や気管支が繰り返し発がん物質にさらされることにより、がんになっていきます。現在、最も有効な予防策は禁煙の徹底です。喫煙は今すぐやめることが推奨されます。