

自分の体を知るために…

受けよう!

## がん検診

がん（悪性新生物）は日本人の死因の第1位。現在では年間30万人以上が亡くなっています。厚生労働省の推計によると、生涯のうちがんにかかる可能性は男性の2人に1人、女性の3人に1人とされており、私たち日本人にとってとても身近な病気です。

しかし、検診方法や医学の進歩により、早期にがんが発見されるようになり、治療方法も選択肢が増えてきました。早期に発見された場合、死亡する確率が低くなってきてい

ます。がんの早期発見のためには、定期的に検診を受けることが重要です。特に40歳以上の人は、職場や病院などで必ず検診を受けましょう。また治療後、経過をみていない人は、最低でも年1回は検診を受け、ご自身の健康管理に努めましょう。

市は、子宮がん検診は20歳以上、乳がん検診（視触診）は25歳以上、大腸がん検診・腹部超音波検診・肺がん検診は35歳以上を対象に実施しています。先日配布された受診希望調査書の記入、提出はお済みですか？職場などで検診が受けられない人は、ぜひこの機会をご活用ください。

また、生活習慣病予防のための各種教室も実施しています。健康管理にお役立てください。

### 2月・3月の健康教室「きれいな血液つくろう健康講座」

- ◎「糖尿病予防のための食生活と運動」 2月16日（木）10時～15時 ほほえみセンター（浄法寺）
- ◎「糖尿病予防のための食生活」 2月22日（水）10時～13時30分 金田一コミュニティセンター
- ◎「生活習慣病予防のための有酸素運動」 3月3日（土）10時～12時 総合福祉センター
- ◎「生活習慣病予防のための有酸素運動」 3月8日（木）10時～12時 金田一コミュニティセンター
- ◎「骨盤底筋群の運動と尿失禁予防運動」 3月12日（月）10時～12時 ほほえみセンター（浄法寺）

※いずれも事前に申し込みが必要です。申し込みの際に、持ち物などをお知らせします。

問い合わせ、申込先 市総合福祉センター健康推進課 ☎ 23-1313 内線 222・224

## 56杯目 こみゅにTeaたいむ

### 自主防災組織を結成しましょう!

昨年は、東日本大震災をはじめ大雪や大雨による自然災害が発生しました。これからも、いつどのような災害が発生するかわかりません。

大規模な災害が発生した場合、防災機関の救援活動が遅れたり阻害されたりすることが予想されます。このような状況で、被害の防止・軽減を図るためには住民の自主的な防災活動（出火防止、初期消火、被災者の救出救護など）が必要です。

住民の自主的な防災活動が効果的に行われるためには、地域ごとにその実情に応じた防災組織が設けられ、日ごろから災害が発生した場合を想定した訓練を重ねておくことが重要です。

市は、町内会などが自主防災組織を結成し活動する場合、その活動を支援するため「自主防災組織育成補助金」を交付します。組織づくりの相談などは市地域振興課または地域担当職員へ。

### 【自主防災組織育成補助金】

#### ■自主防災組織の認定基準

- ①町内会など一定の地域区画を持つ
- ②世帯を単位として構成される
- ③全世帯が加入対象

以上①～③の条件を満たす組織で、住民が自主的に地域の防災活動を行う団体

#### ■対象事業と経費補助

| 補助対象事業    | 対象となる経費                                                                               | 補助金額                                       |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 自主防災組織の結成 | 説明会の開催、普及啓発資料の作成、活動に必要な防災資材などの整備、その他自主防災組織の結成に要する経費<br>※ハンドマイク、懐中電灯、のぼり旗、救急用品など（1回限り） | 基本額 30,000 円 + 構成世帯数に 100 円を乗じて得た額を加えた額が限度 |
| 防災訓練の実施   | 訓練要項の作成、訓練資機材、その他防災訓練に要する経費<br>※消火器詰替消火剤、バケツ、三角巾など（年1回限り）                             | 基本額 10,000 円 + 構成世帯数に 100 円を乗じて得た額を加えた額が限度 |

この欄の問い合わせは、市地域振興課（内線 382）または防災対策室（内線 318）まで