

健康かわら版

市では、健康づくりに関するさまざまな取り組みを行っています。健康に関する情報や取り組みを12回シリーズでお届けします。

《問合せ》健康増進課 ☎ 24-11127

がんにならない生活は…

日本では、約2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで命を落としています。

男性の「肺がん」は上昇傾向が著しく、平成5年に「胃がん」を上回って第1位となっています。また、女性の「大腸がん」と「肺がん」は上昇傾向が続いており、「大腸がん」は平成15年に「胃がん」を上回って第1位となりました。いったいどうすればいいのかを、今回は一緒に考えていきたいと思います。

◆日本が100人の

村だったら…

- がんで亡くなる方 30人
- 心臓病で亡くなる方 16人
- 脳血管疾患で亡くなる方 10人

● 肺炎で亡くなる方 10人
(平成22年人口動態統計 死亡数割合から算出)

がんにならないための

八カ条

- 一 禁煙する
 - 二 適度な飲酒（ビールなら中ビン1本（500ミリリットル）程度）
 - 三 食塩は控えめに（食塩は1日10グラム未満）
 - 四 野菜・果物を食べる（野菜は毎食、果物は毎日）
 - 五 熱い飲食物は避ける
 - 六 運動を定期的に行う
 - 七 体重管理をしっかりとする
 - 八 肝炎ウイルスに注意する
- （厚生労働科学第3次対がん10カ年総合戦略研究事業「生活習慣改善によるがん予防法の開発と評価」研究班作成資料から）

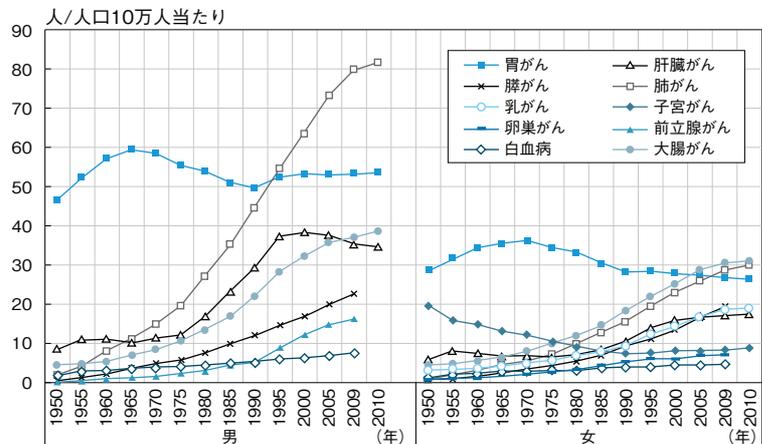


◆ **がんにかからないために**
がんは遺伝するといわれていますが、遺伝によるがんは5パーセント程度と少なく、むしろ喫煙、食生活および運動などの生活習慣が原因であることが多いのです。

◆ **がんを早く発見するために**

がんにかからないように生活習慣に気を付けていても、発がんの危険性をゼロにはできません。そこで大切なのが、がん検診。もし、がんが発見されても、初期の段階で適切な治療を行うと、高い確率で治療できます。

主な部位別がん死亡率の推移



(注) 肺がんは気管、気管支のがんを、子宮がんは子宮頸がんを含む。大腸がんは結腸と直腸S状結腸移行部および直腸のがんの計。最新年は年計(概数)
(資料)厚生労働省「人口動態統計」

肺がん



肺がんにかかる人は、40歳代後半から増加し始め、高齢になるほど多くなります。
【1日に吸うたばこの本数】×【喫煙年数】が600を超える方は、肺がんにかかる危険率が高いといわれています。

大腸がん



大腸がんにかかる人は、50歳代から増加し始め、高齢になるほど多くなります。
亡くなる人は肺がん・胃がんにつぐ第3位。食生活の欧米化(高脂肪・低食物繊維)に伴い、患者数は増え続けています。

しびる がんのかげ
生活習慣を見直し、遠ざけましょう!

胃がん



日本人に多いがん。
食塩を多く取る地域に多いなど、食生活との関係が深いといわれています。
胃がんにかかる人は40歳を過ぎると多くなります。

景観シリーズ2

豊岡の風景の見方

① 景観の基盤となる地形風土



私たちは先人から受け継いだ宝物「地域固有の素晴らしい風景」を、大切に守り育てていかなければなりません。

豊岡の景観について、隔月で掲載します。

《問合せ》都市整備課景観政策係 ☎23-11712

「豊岡らしい風景」は、①景観の基盤となる地形風土、②景観をかたちづくる暮らしと生業、③景観の意味を伝える記憶や物語、の三つの見方から捉えることができます。

今回は、景観の基盤となる地形風土を掲載します。

景観の基盤となる地形風土

豊岡盆地は、縄文期の海進と海退(注)による侵食で形成されたことから、狭い平地の背後に山が迫り、どこにも山並みが背景にあります。

豊岡は、盆地の地形と山並み、円山川と竹野川流域の田園と谷筋、入り組んだ海岸、高原といった特徴的な地形が風景の基盤となっています。

山並み：毎日の生活で、山並みはどこからでも見えますが、

格に、個性ある流域を形成しています。暴れ川といわれた円山川との闘いの歴史、多様な谷筋が形成された竹野川の歴史が、現在の流域の風景に表れています。

地形の成り立ちにより場所ごとに山の形に特徴があります。豊岡盆地からは、手前から奥に向かって色合いを変えながら折り重なる山並みが見られ、細長い谷筋では両岸に山並みが迫ります。集落やまちごとに呼び習わされた山の名前があり、地域の象徴となっています。



▲豊岡盆地から見る山並み

河川：市域の中央部を南北に縦断する円山川水系と竹野川を流れる竹野川水系を骨



▲下流部でも山が迫る円山川

海岸：日本海沿岸部は、岬や入り江が複雑に入り組んだリアス式沈降海岸を形成し、山陰海岸国立公園に指定された、世界ジオパークにも認定されています。海岸部には、白砂青松の竹野浜や気比の浜、はさかり岩、淀洞門など雄大な海食地形が形成されているほか、入り江には小さな漁村集落が点在する独特の風景が

形づくられています。

高原：稲葉川の上流には、千メートル級の山々の中に神鍋山の火口を中心に平地が広がる「神鍋高原」があります。穏やかな傾斜地では主に田園や果樹園などの農地が広がり、四季を通じて観光やスポーツレクリエーションの場として利用されています。

また、竹野町三原や但東町高龍寺などでも、規模は小さいながらも高原状の地形が見られ、集落と田園とが調和した開放的な風景を形成しています。

また、竹野町三原や但東町高龍寺などでも、規模は小さいながらも高原状の地形が見られ、集落と田園とが調和した開放的な風景を形成しています。



▲水害の歴史が分かる石垣

地質：玄武洞付近および神鍋山付近の玄武岩、但東地域の蛇紋岩、竹野地域の青井浜で採れる青井石は、特徴的な地質を示しています。これらの石は石垣などの建材として

使われ、地域固有の色合いを生み出します。玄武岩の深い黒灰色、冷えた溶岩流の黒っぽい色、青井石の黄色と青色、蛇紋岩の青色は、それぞれに地域を特徴付けてきました。

気候：日本海型気候に属するものの、複雑な地形のため、寒暖の差が大きく、昔から「弁当忘れても傘を忘れるな」と言われるほど、降雨も多く、この独特の気候風土が、風景に四季折々の変化をもたらしています。

霧の発生日数は、近年は減少しているものの、年間平均90日程度(4日に1日の割合)です。来日岳から眺める雲海は墨絵のようで、日の出とともに日本海に滝のように流れ込む様子はとても感動的です。



▲日本海に雲が流れ込む様子

◆次回(9月25日号)は、「景観をかたちづくる暮らしと生業」を掲載します。

(注)海進：海面が上昇し河口から海水が進入
海退：海面が低下し海水が引く