

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 ☎ 24-1127

がん検診を受けましょう!!

なぜ、がん検診?

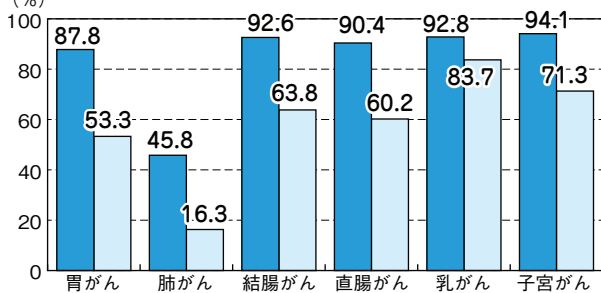
日本人の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで死亡しています。がん検診を定期的に受けることで、早期発見・早期治療が可能となってきました。

がん検診を受け、無症状のうち「がん」を早期に発見し治療することが大切です。がんの発見が、検診の場合と検診以外の場合とでは、その後の生存率(5年)が大きく異なっています(下表参照)。

がんを早く治療することで、死亡の危険度を軽減できます。



発見経緯別5年相対生存率 (がんの統計'05から)



がん と たばこ

●発がん物質が遺伝子を傷つけ、がんができます

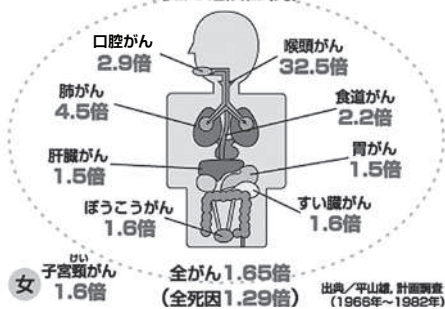
たばこには発がん物質が含まれており、この物質が細胞

の遺伝子に傷を付けます。この傷は通常、からだの働きですぐに修復されますが、うまく修復できない場合、細胞ががん化し、増殖します。

●発がん物質は肺だけでなく、全身にばらまかれます

発がん物質は、たばこの煙を吸うことで、口、のど、気管支から肺に入ります。しかも、唾液とともに飲み込まれ、食道、胃、腸などの消化器官をはじめとして、全身にばらまかれます。たばこを吸う人と吸わない人とを比較すると、吸う人は明らかに発がんのリスクが増えます。

非喫煙者と比較した喫煙者のがんによる死亡の危険性(男)



●たばこへの依存には2つの種類があります

禁煙を始めてみたのに、いつの間にか…。これは意志の問題だけではありません。次の2つの依存があるからです。

- 身体的依存** ニコチンなしでは脳内の活動が正常に機能しない状態になるもの(いわゆる「ニコチン依存症」)
- 心理的依存** 無意識に手が伸びる、ストレスが解消できないなど、習慣からくるもの

●禁煙を成功させるには医学的なサポートも

禁煙中のイライラや集中力の低下などの禁断症状を乗り切る「禁煙補助薬」もいくつか出ています(ニコチンガム製剤・ニコチンパッチなど)。

医学的な経験と専門知識のサポートを得るのも、禁煙成功の一つの方法です。

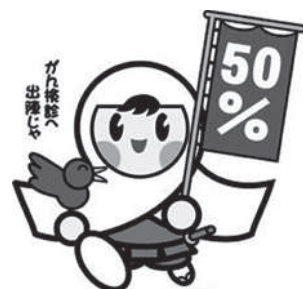
【ニコチン依存度テスト】

合計6点以上は、重症のニコチン依存症です。

質問	回答(点数)		
	(2)	(1)	(0)
朝、起床後何分で最初の喫煙をしますか。		30分以内	31分以後
寺院や図書館、映画館など、喫煙を禁じられている場所での禁煙は難しいですか。		はい	いいえ
1日の喫煙の中で、どれが一番やめにくいですか。		朝最初の1本	その他
1日に何本吸いますか。	26本以上	16~25本	15本以下
他の時間帯より、起床後数時間に多く喫煙しますか。		はい	いいえ
ほとんど1日中、床に伏しているような病気の時でも喫煙しますか。		はい	いいえ
あなたのよく吸う銘柄のニコチン含有量はどのくらいですか。	1.3mg以上	1.0~1.2mg	0.9mg以下
どのくらいの頻度で深く吸い込みますか。	いつも	時々	

(厚生労働省 最新たばこ情報「健康ネット」参考)

がん検診イメージキャラクター



《すこやか市民健診》
がん検診は、市の実施する「すこやか市民健診」で受けることができます。

平成25年度採用 豊岡市非常勤嘱託職員募集

職 種	募集人数	応募資格	職務内容	勤務条件(予定)
家庭相談員	1人	普通自動車運転免許を所持し、保健師、心理士、保育士、社会福祉士、または教諭として福祉・教育現場において2年以上の実務経験がある方	育児・教育・障害・虐待など、家庭内における子どもや保護者に関する各種相談および家庭支援業務など	報酬：月額159,700円 勤務：週5日(35時間) 休日：土・日曜日の週2日
放課後児童クラブ指導員A	1人	保育士資格、もしくは幼稚園・小学校・中学校・高等学校教諭普通免許所持者、または平成25年3月末までに取得できる方	幼稚園その他に設置の放課後児童クラブでの児童の安全管理、生活指導および遊びの指導など	報酬：月額159,700円 勤務：週6日(35時間) 休日：日曜日の週1日
同指導員B	1人		同指導補助など	報酬：月額115,400円 勤務：週5日(26時間) 休日：土・日曜日の週2日
同指導補助員	3人		報酬：時間給880円 勤務：週5日(23時間) 休日：土・日曜日の週2日	
パート保育補助員・調理補助員	1人	保育・調理に意欲のある方	高橋認定こども園での午前7時30分～午後7時のうち朝または夕方5時間の保育補助および調理補助など	報酬：月額128,200円 勤務：週6日(30時間) 休日：日曜日の週1日
パート保育補助員	1人	保育に意欲のある方	合橋認定こども園での午前7時30分から早朝約2時間の保育補助など	報酬：月額51,300円 勤務：週6日(12時間) 休日：日曜日の週1日
公民館主事	1人	普通自動車運転免許を所持し、健康で各種学級・講座の開設やスポーツ・レクリエーション活動の実施など、生涯学習の推進に意欲のある方	地区公民館での生涯学習推進活動に関する業務など(各種事業の企画、実施など)	報酬：月額153,800円 勤務：週5日(35時間) 休日：火曜日(1館のみ木曜日)と他の1日の週2日(ただし、夜の会議などの対応をいただく必要があります)
指導補助教員	1人	小学校または中学校教諭普通免許所持者	小学校または中学校での指導補助など	報酬：月額159,700円 勤務：週5日(35時間) 休日：土・日曜日の週2日
特別支援教育介助員	1人	幼稚園、小学校または中学校教諭普通免許所持者	特別支援学級などでの支援業務など	報酬：幼稚園は月額6,100円、小・中学校は月額7,400円 勤務：週5日(幼稚園は30時間、小・中学校は35時間) 休日：土・日曜日の週2日
発掘調査員	2人	普通自動車運転免許を所持し、大学などで考古学関係の勉強をした方、または発掘調査に携わった経験のある方	文化財の遺跡調査現場での発掘調査業務および関連事務など	報酬：月額153,800円 勤務：週5日(35時間) 休日：土・日曜日の週2日
《特 記》	・応募資格中、普通自動車運転免許所持者は、実運転経験年数が1年以上で、申込以前1年以上無事故無違反、かつ、過去5年間に軽微な事故、違反(減点2点以下)が2回までの方に限ります。 ・パート保育(調理)補助員を除き、執務時にパソコン(エクセル・ワード)操作を必要とします。			
《雇用期間》	4月1日～平成26年3月31日			

《応募資格》 昭和28年4月2日以降に生まれた方

《受付期間》 1月25日(金)～2月8日(金)午前8時30分～午後5時15分

※土・日曜日を除く

《選考方法》 面接試験。ただし、公民館主事は面接試験と作文試験、発掘調査員は面接試験と実技試験(出土品の略図作成)

※日時、場所は後日連絡します。

《申込方法》 申込書(職員課に備付けのもの)に必要事項を記入の上、資格・免許等の写しを添えて提出してください(持参希望)。

※応募は上記職種のうちの1職種に限ります。

《申込み・問合せ》 職員課(東庁舎別館2階) ☎23-1326