



みんなでのばそう！健康寿命！

スマイルエイジング

スマイルエイジングとは、スマイルの源となる「心身の健康」を保ちつつ、誰もが笑顔で年を重ねていくことで、「健康寿命の延伸」を目標とするものです。このコーナーでは、スマイルエイジングの「知守」「食事」「運動」「交流」の4つの分野の市民の「チャレンジ目標」について、詳しくご紹介します。 図健康増進課 ☎ 71-1814

知守（しるまもる） 【市民のチャレンジ目標】1年に1回は「けんしん」を受けよう

今回は、「知守」の中から、市民のチャレンジ目標「1年に1回は『けんしん』を受けよう」について紹介します。自分の健康を自分で守るためには、まず、自分の健康状態を知ることが大切です。健康状態を知る一番の方法は、定期的に「けんしん」を受けることです。

◆山陽小野田市の死亡原因の第1位は？

市の死亡原因の第1位は「がん」で、特に肺がん、大腸がんが多い状況です。肺がん、大腸がんとも、県平均よりも高くなっており、予防に向けた取組が必要です。現在、2人に1人が一生のうち一度はがんになり、男性では4人に1人、女性では7人に1人が、がんにより死亡していると言われております（国立がん研究センター2017・2018）。ただし、早期に発見できれば、治る確率も高くなります。病気の早期発見や悪化防止するためにも、ぜひ定期的に「けんしん」を受けましょう。



◆「けんしん」のお知らせ！

市では、他で受診する機会のない市民を対象に、がん検診等を実施しています。「けんしん」につい

て詳しくは、市が毎年4月に発行する「すこやか山陽小野田」、広報「さんようおのだ」および市ホームページでお知らせしています。



【個別】



【総合】

検診はとても簡単です！

🎧 肺がん検診～検査はたったの5分！～

胸部X線検査（レントゲン）を撮ります。撮影したフィルムは、2人の医師が別々に確認し、肺がんの影が写っていないかどうか調べます。



🎧 大腸がん検診～2日間採取するだけ！～

採便棒で便の表面をこすって採取します。便がポリープなどの表面と接触することによって付着した、目に見えない出血の有無を調べます。

◆実はお得に受けられる「がん検診」

検査費用の一部または全額を市が負担しているため、安く受けることができます。

例) 検査費用 10,000 円の場合

市負担額 7,000 円 自己負担額 3,000 円

※自己負担額は、市や検査内容によって異なります。

水道のことは水道局まで ☎ 83-4111

水とくらし



◎水道管の凍結対策をしましょう

気温がマイナス4度以下（風当たりの強いところは、マイナス1～2度以下）になると水道管が凍結し、水が出なくなったり破損したりする恐れがあります。水道管や給湯機器等を点検し、十分な凍結対策をしましょう。

【防寒の仕方】

- むき出しの水道管等は保温材を巻く（毛布や布等でも代用可）

- 水抜きをする（蛇口の水を少しずつ流す）

【凍結した場合】

- 自然に溶けるのを待つ
- 凍った部分にタオル等をかぶせて、ぬるま湯をゆっくりかける（熱湯はかけない）

【水道管が破損した場合】

- メーターボックス内にある止水栓を閉め、指定給水装置工事事業者または水道局に連絡する



※指定給水装置工事事業者名簿は、市ホームページに掲載しています。

図水道局施設維持課（☎ 81-3969）