

◆ **がんを正しく知る**

「身近な血縁者ががんになった人がいないから…」と気にかけない人もいるかもしれませんが、遺伝によるがんの発症は全体のほんの一部にすぎません。それよりも食生活や飲酒、喫煙（受動喫煙も含む）、睡眠など日々の生活スタイルが大きく影響するといわれています。

また、がんの発症には加齢や環境的要因も関係していることから、誰



9月は「**がん征圧月間**」です！
せいあつ

毎年9月は、公益財団法人日本対がん協会が定めた「がん征圧月間」です。

がんは、日本人の死因第1位となる重大な病気です。現在、日本では国民の2人に1人が「がん」になり、4人に1人が「がん」で亡くなっていると言われていています。

この機会に、私達自身の健康やがんのリスクについて考えてみませんか？



でもがんになるリスクを抱えているといえます。

罹患率（がんにかかる可能性）は年齢とともに高まる傾向にあります。特に働き盛りの50歳代前半までの女性では、同世代における男性の罹患率を大きく上回っています。

近年、若い世代で罹患・死亡率ともに子宮がんが増加傾向で、特に本市では、**全国平均よりも2倍以上高い**ことがわかっています。

がんの早期発見・早期治療には検診を受けることが重要です。また同時にがん予防のためには、次の「5つの健康習慣」を意識することが大切です。

◆ **がん予防の「5つの健康習慣」**

- ① たばこを吸わない
- ② 節酒する
- ③ 他人のたばこの煙も避ける
- ④ 休肝日を設ける

◆ **がん検診が命を守る**

自覚症状が出る前にがんを見つけることができるがん検診は、死亡率を減少させる確実な方法です。

胃がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がんは、早期（ステージⅠ）に発見されれば90%以上、肺がんについては、早期に発見すれば80%以上治る可能性が高いとされています。

◆ **がん予防のための、お酒を飲まないことがベスト**

③ **食生活を直す**

- ・ 減塩する 男性7.5g未満/日 女性6.5g未満/日
- ・ 野菜を食べる 野菜350g以上/日
- ・ 熱い飲み物や食べ物はさましてから
- ④ **身体を動かす**
- ・ 適度に運動する
- ⑤ **適正体重を維持する**
- ・ BMI値が、男性は23〜27、女性19〜25の範囲内が適正
- ※ BMI値＝体重kg/（身長m×身長m）

◆ **がん検診が命を守る**

自覚症状が出る前にがんを見つけることができるがん検診は、死亡率を減少させる確実な方法です。

胃がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がんは、早期（ステージⅠ）に発見されれば90%以上、肺がんについては、早期に発見すれば80%以上治る可能性が高いとされています。

がんの早期発見・早期治療ができれば、それだけ完治の可能性が高くなるだけでなく、治療に要する費用や時間などの負担も軽くなります。

そのためには、がん検診の定期的な受診が重要です。健康状態をしっかり確認することは、ご自身の健康だけでなく、ご家族や大切な人を守ることに繋がります。

※ 志布志市健康増進計画より出典
※ 政府広報オンライン「生活習慣病とは？予防と早期発見のために定期的な受診を！」・厚生労働省がん予防・検診リーフレットをもとに作成

特定健診・がん検診（集団健診）を受診で
きなかつた皆さまへ
詳細は17ページをご覧ください。

今月お話しするのは
保健師の奥村です。



図書館へ行こう。

一冊の本との出会いがあなたの人生を変える

◆ おすすめの新刊



「少女は殺人の夢を見る」
阿津川 辰海 // 著 新潮社

サークルの読書会に参加した猿田格は、課題本のミステリー小説に酷似した「事件」に巻き込まれる。そこは「夢の世界」で、謎を解かなければ現実に戻れない!? 本格ミステリーの新たな到達点！

【一般】

「夜の喜劇 東川篤哉短編集」

東川 篤哉 // 著 東京創元社

「シャドーゲーム」 真山 仁 // 著 文藝春秋

【児童】

「なつのおばけずかん おばけはなびたいかい」

斉藤 洋 // 作 宮本 えつよし // 絵 講談社

「私立探検家学園 8」

斉藤 倫 // 著 桑原 太矩 // 画 福音館書店

「ケチャップマン 2」

鈴木 のりたけ // 作 ブロンズ新社

◆ しぶし電子図書館【今月の作品紹介】



それ犯罪かもしれない
鑑ハンティ版 小島 洋
祐 / 監修 金の星社

水車小屋のネネ 津村 記
久子 / 著 毎日新聞出版

開館時間 平日9時～19時（土日・祝日は18時まで）

■ 問い合わせ先：志布志市立図書館 Tel. 472-3322

図書館からのお知らせ

※都合により日程・内容など変更する場合があります。（詳細は、市立図書館ホームページをご覧ください。）

- 赤ちゃんおはなし会（志ふれあい交流館）11時から
【9月】9日（水）、【10月】16日（金）
- 熊本地震チャリティーイベント 鉄道と防災絵本読み聞かせライブ” つなげるつながるプラスチックレール”（志ふれあい交流館）10時から16時
【9月】19日（土）入場無料 募金制
- 本館おはなし会（志ふれあい交流館）10時30分
【9月】27日（日）
- 本館アニメ上映会（志ふれあい交流館）14時30分
【10月】4日（日）、18日（日）
- 休館日（毎週月曜と第3水曜）
※ 月曜日の場合は火曜
【9月】14日、16日、24日、28日
【10月】5日から15日、19日、21日、26日
- ※【蔵書点検による休館（全館）】10月6日から15日まで実施します。市民の皆様には大変ご不便をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

「しぶし電子図書館」へアクセスしてみてね！

朝読書などに最適な「読み放題」の児童書や、読み上げ機能の付いた絵本などもあります。幅広いジャンルの「雑誌読み放題サービス」も展開中！



いちど見てみませんか？

志布志市公式 YouTube

