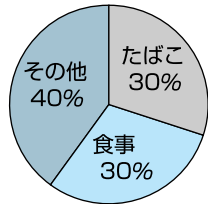


## 9月はがん征服月間及び健康増進普及月間です

がんについて学び、健康づくりをすすめていきましょう。

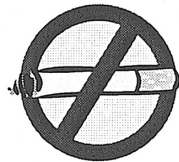
がんは一つの原因で発病するのではなく、長い年月をかけ、いくつかの原因が重なって発病すると考えられています。主な原因は「たばこ」と「食事」。そういった日常生活習慣ががんの原因の6割を占めています。がん検診を受け、がんを早期に発見したり、日常生活習慣に気をつけるなど、がん予防に取り組んでいきましょう。



がんの原因



- ① バランスのとれた栄養をとる
- ② 毎日変化のある食生活
- ③ 食べすぎをさげ、脂肪はひかえめに
- ④ お酒はほどほどに
- ⑤ たばこは吸わないように
- ⑥ 食べものから適量のビタミンと繊維質のものを多くとる  
ー 緑黄色野菜をたっぷりとー
- ⑦ 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから
- ⑧ 焦げた部分はさける
- ⑨ かびのはえたものに注意
- ⑩ 日光に当たりすぎない
- ⑪ 適度にスポーツをする
- ⑫ 体を清潔に



「がんを防ぐための十二か条」

## 『病院医療の行く末』②

市立加西病院 山邊 裕

6月に市の経営改革委員会で、市立加西病院及び自治体病院の現状について報告を行いました。その際、委員の方々にビックリされた事があります。それは、これまでそこに存在し医療を提供することが当たり前とってきた自治体病院が、意外に脆く潰えてしまうかもしれない危機の中にあるという認識です。

京都府の名門であった市立舞鶴病院が医師不足を契機に病院全体が介護施設に転換せざるを得なくなった経緯にせよ、但馬地方の多くの公立病院が診療科の閉鎖や救急医療の中止に至っている現実にもせよ、その原因は日本中の病院が陥っている構造的な危機に由来します。

ここでは危機の構造を詳述することは出来ませんが、項目だけ挙げれば、①勤務医の不足、②医療費の抑制、③経営の悪化、④新たに生じた看護師の配置基準の変更、⑤同じく介護医療制度の改革、⑥医療に向けられる社会の視線の変化、などです。これら病院への負荷は、地域が病院を守るという視点を持たなければ一層増大してゆきます。今、病院を上手に利用しようということが言われます。病院が他の医療施設では替え難い力を発揮するのは、入院医療や、重症疾患の治療や、高度専門医療です。市民の皆様にはこの面で病院をしっかりとご利用いただくと共に、精神的にも支援をいただきましたら勇気づけられます。

### 子育て講座

あのとときの感動と喜びを今一度！  
～ 出産からの子育て ～

「子育てに不安がいっぱい…」と思われる方。もう一度原点にかえって一緒に子育てを考えてみませんか。

日時：9/21（木）10：00～11：00

定員：50名

締切：9/12（火）

場所：北部公民館 2階 視聴覚室

講師：加西病院 助産師

大塚 記美代 氏

申込先：北部公民館内 北部子育て学習センター

☎45-1523 Fax45-0886

### 介護予防・転倒骨折予防教室

日時：8/29(火) 午前10：00～12：00

場所：富合会館（富合小学校前）

対象：富合地区の65歳以上の方

持ち物：健康手帳

参加費無料

内容：介護保険よもやま話・転倒骨折予防体操、レクリエーションなど

問合せ先：ナイトウメディックス 在宅介護支援センター

（加西市地域包括支援センター

一時相談窓口）☎48-3888

※加西市の委託を受け実施します。

### 8020運動達成者表彰

80歳になっても20本の歯を！これが「8020運動」です。若い人達の目標として「8020」を達成されている方を表彰します。

応募資格：80歳以上の方（昭和2年4月1日以前生まれ）で、自分の歯が20本以上残っている方（自薦・他薦不問）

※以前に表彰を受けられた方は申込みできません。

申込先：国保健康課健康係

☎42-8723

締切：9月15日（金）

表彰日：11月11日（土）

健康福祉まつり

※事前に市内の歯科医院での健診が必要です。（申込者には詳しい案内を後日郵送）

### 企画展

魚の足はまだ見ていません

～目の見えない子からのメッセージ～

日時：8月18日（金）～27日（日）

10時～18時

20日（日）14:00～牛尾晶子さんのお話会、26日（土）14:00～ミニコンサート。

場所：ふく蔵（富久錦株式会社内）

共催：希望の郷、風と水と大地の会

問合せ先：ふく蔵 ☎48-2005

### 献血のお知らせ

献血は、身近にできる大きなボランティアです。人工的に造ることのできない血液は献血でしか確保できません。皆様のご協力をお願いいたします。

日時：9/13（水）

午前10時～11時45分

午後1時～3時30分

場所：ジャスコ加西店

主催：加西ライオンズクラブ

問合せ先：国保健康課健康係

☎42-8723

### 兵庫県特定不妊治療費助成制度のお知らせ

対象：特定不妊治療（体外受精及び顕微授精）を受けられた方（所得制限あり）

助成額：1年度当たり上限10万円。通算5か年度まで。

受付期間：治療終了日から、3ヶ月以内

相談・問合せ先：加西健康福祉事務所 ☎42-0266

※兵庫県不妊専門総合相談：毎月第1、3、4土曜日、第2木曜日

（10:00～16:00）に不妊に関する電話相談をしています。

☎078-360-1388