

## 西尾市の死因別死亡率

悪性新生物（がん）

27.0%

肺炎

12.7%

心疾患

12.3%

脳血管疾患

9.9%

出典 愛知県、「平成27年愛知県衛生年報」、第21表。

## がん発見後の5年生存率

早期発見できた場合  
(ステージ1)

93.1%

早期発見できなかった場合  
(ステージ4)

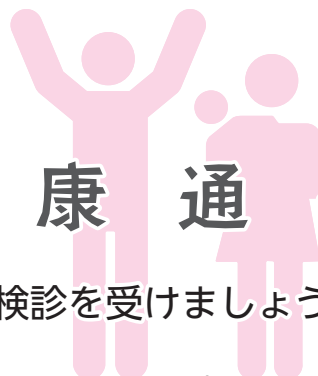
20.7%

出典 公益財団法人がん研究振興財団、「がんの統計'16」、資料編,p.93.

# 健康通信

がん検診を受けましょう！

問西尾市保健センター(☎57・0661)



西尾市の死亡原因の第1位は、がんです。現在、日本では生涯のうち、2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。

がんは初期症状がほとんどありません。自覚症状が現れたときには病状が進行し、治療が困難になる場合が多くあります。

しかし、近年、検査や治療の進歩により、早期発見・早期治療が可能になり、がんは「治せる病気」に変わってきています。そのため、年1回、がん検診を受診するように心掛けましょう。既に自覚症状のある方は、検診を待たずに医療機関を受診してください。

また、日頃から次のような生活習慣を心掛け、がんを防ぐための生活を送りましょう。

### ●西尾市がん検診

市では、30年1月31日(水)まで、さまざまながん検診を実施しています。この機会にぜひ受診しましょう。日程や会場など、詳しくはお問い合わせください。市ホームページでも確認できます。

※乳がん・子宮頸がん・胃がん検診は予約が必要です。

**予約方法** 祝日、年末年始を除く月～金曜日の午前9時～午後5時に、電話でがん検診予約センター(☎0569・27・7890)へ。

- ① たばこは吸わない
  - ② 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
  - ③ お酒はほどほどに
  - ④ バランスのとれた食生活を
  - ⑤ 塩辛い食品は控えめに
  - ⑥ 野菜や果物は不足にならないように
  - ⑦ 適度に運動
  - ⑧ 適切な体重維持
  - ⑨ ウイルスや細菌の感染予防と治療
  - ⑩ 定期的ながん検診を
  - ⑪ 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
  - ⑫ 正しいがん情報でがんを知ることから
- 出典 公益財団法人がん研究振興財団、「がんを防ぐための新12か条」

## 市民病院 Q & A

**Q** 食中毒の流行時期はありますか。家庭でできる食中毒予防・対策はありますか？

管理栄養士 杉田梨絵子

**A** 食中毒は夏場に多いイメージがあると思いますが、年間を通じて発生しています。食中毒を引き起こす原因の多くは、温度や湿度などの条件がそろうと、食べ物の中で増殖する「細菌」と、食べ物を通じて体内に入り、人の腸で増殖する「ウイルス」の2種類です。「細菌」は6月～8月の夏場に、「ウイルス」は11月～3月の冬場に多く発生しています。食中毒の予防で、細菌の場合は、「食べ物につけない」「増やさない」「倒す」ことが原則です。しかし、ウイルスの場合、ごくわずかな汚染で食中毒を引き起こすため、「持ち込んでみろげない」など、環境づくりも併せて大切になります。



### 対策のポイント

- ▼ 食べ物につけない・ひろげない…小まめな手洗いや食器などの洗浄
- ▼ 増やさない…食材は低温で保存
- ▼ 倒す…調理の際はしっかりと加熱。使用後の食器などは殺菌・洗浄
- ▼ 持ち込まない…家族の健康状態を把握

食中毒による嘔吐や下痢は、原因物質を排除しようとする体の防御反応です。市販の下痢止めなどをむやみに服用せず、早めに受診してください。

問市民病院管理課(☎56・3171)

# 図書館ナビ

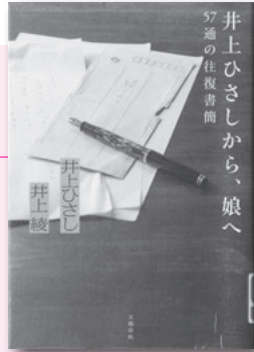
## Library Navi

### おすすめの新刊

#### 井上ひさしから、娘へ 57通の往復書簡

著…井上ひさし・井上綾／文藝春秋

作家・井上ひさしさんが没して7年。3人姉妹の真ん中で一番のはぐれ者だった次女・綾さんと、5年間にわたり交わした往復書簡には、父としての優しさがつづられています。



### 10月の映写会

館名	対象	日時	タイトル
西尾市立図書館	小学生以下	14日(土) 午前10時30分	がんばれ！ルルロロ TINY★TWIN★BEARS ふたりっていいね
	中学生以上	14日(土) 午後2時	地下鉄(メトロ)に乗って
吉良図書館	小学生以下	21日(土) 午後1時30分	ぱんつもいいな
	中学生以上	21日(土) 午後2時30分	ウォーキングWITHダイナソーVol.1
幡豆図書館	小学生以下	7日(土) 午前11時	日本昔ばなし⑩ 鶴の恩返しほか
	中学生以上	7日(土) 午後2時	朝日のあたる家

## 10月の休館日

全館共通 2日(月)・16日(月)・23日(月)・30日(月)  
各館 西尾市立図書館 (☎56・6200) …19日(木)  
吉良図書館 (☎32・3400) …なし  
幡豆図書館 (☎62・6588) …なし

### 10月のおはなし会

団体名など	対象	日時
▼西尾市立図書館		
よちよちさんのおはなし会	0～2歳児	12日(木)・26日(木) 午後3時30分
ピヨピヨおはなし会	0～3歳児	6日(金)・20日(金) 午前10時30分
おはなしドキドキ	0～4歳児	10日(火)・24日(火) 午前10時30分
おはなしの会きらら	園児・小学生	7日(土) 午前11時
鶴城中学ボランティアズ	園児・小学生	21日(土) 午後3時
水曜おはなし会	どなたでも	4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水) 午後3時30分
▼吉良図書館		
おはなしキラキラ	0～4歳児	4日(水)・18日(水) 午前10時30分
ひよこランド	2～4歳児	11日(水)・25日(水) 午前10時30分
よみきかせ会	園児・小学生	1日(日) 午前10時30分
土曜お話し会	園児・小学生	14日(土) 午前10時30分
おはなしくるりん	園児・小学生	18日(水) 午後4時30分
▼幡豆図書館		
いちごおはなし会	0～1歳児	24日(火) 午前10時45分
おはなしぴょーん	2～3歳児	3日(火) 午前10時45分
幡豆よみきかせの会	園児・小学生	8日(日)・22日(日) 午前10時30分
はずっこおはなし会	園児以上	17日(火) 午後4時10分
▼一色町公民館		
おはなし会	どなたでも	7日(土)・19日(木) 午前10時30分

## 児童館だより 10月

内容	対象	日時など
▼中央児童館 (☎57・5661)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	4日(水)…体を動かして遊ぼう(一色スポーツクラブ) 5日(木)…0歳ふれあい遊び・葉の話 12日(木)…大きくなったかな手形 19日(木)…遊びリンピック 26日(木)…オータムコンサート 午前10時30分～11時
遊びリンピック	小学生	21日(土)…午後2時30分～3時
出前児童館(ゲーム遊び)	幼児～小学生	5日(木)…ハツ面ふれあいセンター 20日(金)…西野町ふれあいセンター 午後3時～4時30分
▼吉良児童館 (☎32・1191)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	6日(金)…エアポリン 13日(金)…遊びリンピック 20日(金)…運動会※要予約 27日(金)…消防署見学※要予約 午前10時30分～11時
エアポリン	幼児～小学生	14日(土) 午前10時～11時
ストラックアウト	幼児～小学生	21日(土) 午前10時～11時
遊びリンピック	幼児～小学生	19日(木) 午後3時～4時

- 就学前のお子さんが参加する場合は、保護者同伴でお越しください。
- 詳細は各施設に、直接お問い合わせください。
- 児童館全般については、子育て支援課こども福祉担当 (☎65・2108) へ。

内容	対象	日時など
▼一色児童センター (☎74・2800)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	4日(水)…おはなし 18日(水)…ちびっ子運動会 25日(水)…消防署見学※要予約 午前10時30分～11時
出前児童館(ゲーム遊び)	年少～小学生	7日(土)…寺津ふれあいセンター 午前10時30分～11時
遊びリンピック(スリッパ飛ばし)	年少～小学生	9日(祝) 午前10時30分～11時30分
さつまいもの収穫	年少～小学生	29日(日) 午前10時30分～11時
▼幡豆児童館 (☎63・0131)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	6日(金)…リズム遊び 13日(金)…読み聞かせ 20日(金)…手形を取ろう 27日(金)…乗り物ごっこ 午前10時30分～11時
ボーリング	年少～小学生	15日(日) 午前10時30分～11時
制作	年少～小学生	火～日曜日 午後4時～4時30分 土・日曜日、祝日 午前11時～11時30分