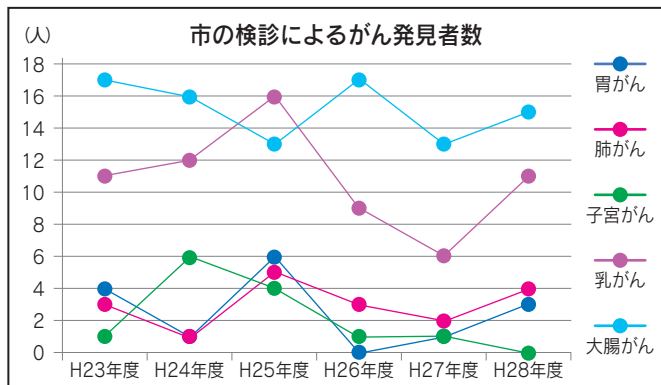




ホットな健康情報をお届け

マイ健康通信



日本人の平均寿命が世界2位
 2016年の日本人の平均寿命が、過去最高を更新。男性80・98歳、女性87・14歳と男女とも香港に次いで世界2位となりました。
 厚生労働省は、医療技術の進歩や健康志向の上昇、生活環境の改善、自殺者の減少などが平均寿命が延びた要因としています。
 市民の皆さんの健康状況はどうなっているか、がん検診の結果から探ってみましょう。

大腸がんが多い理由

市のがん検診で一番多く発見されるがんの種類は大腸がんです(平成25年度を除く)。また、計算上の予想死亡者数と実際の死亡者数を比較した標準化死亡比(SMR)を国の数値と比較すると、平成20～24年のデータにおいて、がん全体では1.0・2ですが、男性の大腸がんは1.20・6と全国標準の1.00を大きく上回っています。

肺がんの現状

死亡数が日本で一番多いがんは肺がんです。国も禁煙分煙を推進していますが、まだ全面禁煙になっていないのが現状です。世界保健機構(WHO)の調査などでも喫煙は肺がんのリスクを高めること

知って得! がん予防の豆知識 10月は「がん検診月間」

健康づくり課(☎65・0065)

舞鶴 若もん「ワーク&ライフ」

舞鶴の企業で働く若者の声

吉岡 裕子 さん(23)

株式会社パシフィックウエーブ 勤務



地元を離れ舞鶴で就職

地元は奈良県奈良市。立命館大学へ進学し、4回生の秋に舞鶴市の企業見学ツアーで(株)パシフィックウエーブを訪れた際、商品と社長の信念に魅了され受験を決意。

この春から晴れて同社で働いています。親元を離れ、親戚も友人もいない土地での就職に家族は心配していましたが、これも一つの挑戦だと思い、舞鶴での就職を決めました。

学生時代の趣味仲間が京都府北部在住だったこともあり、以前から舞鶴には興味を持っていました。実際に住んでみて、自然豊かで、食べ物がおいしくて、何よりも奈良にはない海がこんなに近くにあるところをとっても魅力に感じています。

社長秘書見習いとして

同社は、新素材ジェルトロン(※)を活用したマットレスや枕、クッション・パッドの開発・製造・販売を行う会社です。

私は社長秘書見習いとして、社長のスケジュール管理や日程調整などのほかに、商品の受注業務にも携わっています。

先日、大阪で開催された展示会で、自社の商品について説

※ジェルトロン…多層一体格子型クミ状ジェル

明を行いました。商品を体験

されたお客様の喜ぶ顔を間近で見ることができ、自分自身もとても幸せな気持ちになりました。同時に上手く説明できなかった点や不安なこともあったため、自社の商品についてもっと勉強が必要だと感じました。

学生と社会人の意識の違いを感じ自分足りない、学べない部分もたくさんあり、時には上司から厳しく指導されることもありますが、分かるまで根気強く教えてもらえます。そんな先輩たちに少しでも近づけるように、今は秘書検定の受験に向けて勉強中です。

休日は舞鶴を満喫

休みの日は、自転車や海を見に行ったり、図書館へ行って本を読んだり、趣味のハンドメイドアクセサリーづくりをしています。先日は、職場の先輩たちに誘われて初めてヨガ教室へ行きました。今、行ってみたいなと思っている場所は東郷邸です。これから、もっと行動範囲を広げて、舞鶴の人々と暮らしを知り、いつか奈良に住む家族に舞鶴のまちを案内できればいいなと思っています。

大腸がんを予防するには?

- ◆アルコールや保存・加工肉の摂取量を減らす
- ◆食生活に注意、肥満を予防する
- ◆野菜不足にならないようにする
- ◆ビタミンD(魚類、干物、レバーなど)やカルシウム(牛乳、小魚)、葉酸(青菜、レバー)が効果的
- ◆定期的な運動を心がける

肺がんを予防するには?

- ◆禁煙につとめる
- ◆喫煙する場合は周囲の人に副流煙の被害がないよううを付ける
- ◆アルコール、脂肪の過剰摂取を控える
- ◆ビタミンC(野菜、果物、いも類)、ビタミンE(緑黄色野菜、豆類、レバーなど)、セレンウム(魚介類、卵類など)が効果的



が分かっており、市の検診では年間15人ほどの肺がん患者が発見されています。喫煙は発がん物質を取り込むだけでなく、含まれる有害物質の一酸化炭素やニコチンは動脈硬化を進行させ、心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こすほか、酸素の運搬も妨害し持久力や作業効率も低下させます。

保健センターでは、がん検診を実施中です。まだ受けていない人は健康づくり課へお電話を。

カレンダー

教室と相談

健康づくり課(☎65・0065)

	対象	日時	内容	定員	料金	申し込み
健やか育児相談	乳幼児の保護者	9月11日(月) 9時30分～11時	◆育児の悩み相談 ◆歯・食事の相談など	なし	無料	不要
歯つっぴースマイル教室 (2歳児むし歯予防教室)	2歳6か月児	H26.9.17～27.3.6生まれ	◆歯の話 ◆歯科健診 ◆フッ素塗布	先着各 20人	300円	6日(水)までに電話で
	2歳児	H27.3.7～9.8生まれ				11日(月)から電話で
離乳食教室	2歳6か月児	H26.10.1～27.3.31生まれ	離乳食の話と試食	先着 15人	無料	21日(木)までに電話で
	2歳児	H27.4.1～9.30生まれ				
助産師相談	妊産婦、新生児・乳児	9月4日(月) 9時～11時	妊娠中の相談、 産後や子育ての相談	なし	無料	不要
心の健康相談室	市内在住の人	9月25日(月) 11時～15時45分	子育ての悩みや人間関係、 仕事のストレスなど	先着 3人	無料	4日(月)～22日(金)に電話で

舞鶴市・高浜町 合同就職フェア
10/27(金) 13:00-15:30
 会場 舞鶴市商工観光センター

入場無料 予約不要 履歴書不要

舞鶴市・高浜町の約50事業所が参加する就職説明会を開催。履歴書不要。大学3年生など2019年卒業予定の参加も歓迎します。入場無料。予約不要。

【日時】10月27日(金)13時～15時30分(受け付けは12時30分から)

【場所】商工観光センター

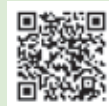
【対象】大学・短大・専門学校・高等学校等の来春卒業予定者、U・I・Jターン就職希望者、一般求職者、既卒未就職者、大学3年生など

【その他】駐車場に限りがあるため、公共交通機関などのご利用を

※2019年卒業予定者は企業概要・インターンシップなどの説明を聞くことができます。

▼詳しくは、企業立地・雇用促進課(☎66・1021)へ。

ウェブサイト



市内で求人予定のある企業約50社の事業内容や採用情報、会社の特色・PRポイントなどを発信。
 ◎URL… <http://www.maizuru-koyou-job.net/>

JOB サボ 舞鶴で働きたい人の総合窓口 ジョブ・サポートまいづる

舞鶴市字浜66 商工観光センター4階
 【開設日時】月曜～金曜日、9時～17時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)
 ☎63・0810 FAX62・4589



ジョブ・サポートまいづる 検索