

埼玉県立川越女子高等学校で「がん教育出前講座」が行われました

厚生労働省の推計によると、生涯のうちにがんに罹患する可能性は男性の2人に1人、女性の3人に1人とされています。

女性特有がんである乳がん及び子宮がんは、胃がんや大腸がん等のがんと比べ、30歳代から死亡者数が増加しているため、若い世代から女性特有がんへの関心を高め、予防行動をとることが重要です。

このような状況を踏まえ、埼玉県疾病対策課は、県内の女子高校生を対象とした「がん教育出前講座」を実施し、女性特有がんの正しい知識や検診の重要性について伝えています。

さいたま市においても、がん対策のより一層の強化を図るため、平成26年10月1日に「さいたま市がん対策の総合的かつ計画的な推進に関する条例」を施行しました。

がん対策につきましては、さいたま市ヘルスプラン21（第2次）の分野別目標においても、「がんの予防」を掲げているところであり、今後、埼玉県の取組も参考にしながら、市民、保健医療関係者及び事業者とともに、がんの予防及び早期発見並びにがん医療の充実その他のがん対策を推進し、市民が互いに支え合い、安心して暮らすことのできる地域社会の実現を目指していきます。



各種の健康情報、ウォーキングイベントなどの情報を掲載した
**食育・健康づくりの総合サイト
「さいたま市食育・健康なび」**

をご活用ください。

<http://www.shokukukaneko-navi.jp/>

● 食育・健康なびへのアクセスは

[さいたま市食育・健康なび](#)



さいたま市ヘルスプラン 21 サポーター通信 9号

平成27年2月発行
さいたま市健康づくり推進協議会
<事務局>さいたま市保健福祉局保健部健康増進課内
〒330-9588 さいたま市浦和区常盤6-4-4
TEL 048-829-1294
FAX 048-829-1967
E-mail kenko-zoshin@city.saitama.lg.jp

平成27年2月発行
さいたま市健康づくり推進協議会

さいたま市ヘルスプラン 21

サポーター通信

特集

健康的な「ねむり」ってなあに?

サポーターの活動紹介

(さいたま市保健養育会の活動)

子育て支援事業



親子支援活動



三世代交流

訪問活動

赤ちゃんの健全な発育のための健診の推奨と親子の孤立死防止等を目的に実施しています。

その他にがんの正しい知識について学ぶ研修の開催や高齢者や一人暮らしの方への支援、禁煙の推奨など、地域住民の健康増進を目的とした活動に自主的に取り組んでいます。

健康づくりのための睡眠指針

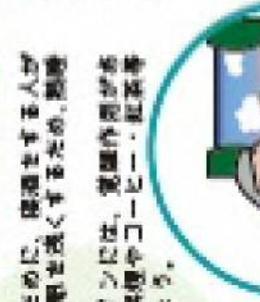
第1条 良い睡眠で、からだもこころも健康に。

うと、おまかせしておいた。おまかせしておいた。おまかせしておいた。



卷二

適度な運動、しっかり摂食、
ねむりどめざめのメリハリを



四

休憩による休憩感は、ここでの時間に寄ります。



卷二

暮年時代の著述について、



卷一



「それない、
その苦しみをかえすに、
専門家に相談を。

難にかけない、施設をがない、十分にどこが悪いことでも日中の状況が悪いことなど、施設の問題が生じて、自ら工事だけでは改善しないと感じたときは、専門家に相談する事です。専門家は、専門家の意見を参考して、施設を改修したり、

良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。

睡眠不足や不眠は、生活習慣病発症の危険性を高めます。



四

良い選民のためには、



四



卷之二

詰れない、
その苦しみをかかえずに、
専門家に相談を。

