



定期的ながん検診で
早期発見・早期治療!

みえ

1年間にがんが診断される件数 ※令和元年
全国 約100万人 三重県 約1万4千人

1年間にがんで亡くなる方の数 ※令和4年
全国 約39万人 三重県 約5千5百人

2人に1人が、
一生の間に
一度はがんにかかる



4人に1人が、
がんに
よって
亡くなる



日本人の2人に1人が生涯で一度はがんにかかり、4人に1人ががんが原因で亡くなっています。一方で、医療の進歩により、がんは徐々に治せる病気になりつつあります。特に、発見が早いほど治る可能性・生存率が高くなります。

がんに関する正しい知識を持ち、がんを予防するための健康的な生活習慣を心がけ、早期発見のためにがん検診を受診しましょう。

県政情報をお届けします
三重県広報紙
◎毎月1日発行
◎毎月第1日曜日新聞折込

特集

がんを知り、がんを予防し、
がんの早期発見をめざそう!

- P2 ● 美化ボランティア活動支援
- P3 ● 三重のサステナブル経営アワード
- P3 ● オール三重プロジェクト

注目情報 写真を投稿して素敵な賞品をゲットしよう!
#visitmie2024 春の投稿キャンペーン



Instagram (インスタグラム)で、「三重県の春」を感じられる写真や動画を募集しています。ご自身で撮影した写真・動画に、ハッシュタグ「# visitmie」をつけて投稿してください。過去の写真・動画でも参加可能で、投稿数の制限はありません。

受賞者には、三重県にまつわる素敵な賞品をプレゼント。ぜひ、お気に入りの写真・動画を投稿してください。受賞作品は、キャンペーンのホームページや公式 Instagram アカウント (@visitmie) で紹介します。



2024 春の
投稿キャンペーン

実施期間

令和6年
5月31日(金) まで

キャンペーンについて
詳しくはこちら

visitmie 🔍 検索



プレゼントコーナー

〇〇〇〇に当てはまるキーワードを
本紙から探してお答えください。

定期的な〇〇〇〇で
早期発見・早期治療!

正解者の中から抽選で **5人** に
いちごのチョコレートケーキを
プレゼント!

当選発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。個人情報や賞品の発送に関する目的以外には使用いたしません。

応募方法 「ハガキ」「メール」
または右記の二次元コードから
ご応募ください。
※ご応募は1人1回限り



記入項目 住所、氏名、年齢、電話番号、県政
だよりの入手先、キーワード、県政だよりの
感想をご記入ください。

応募締切 令和6年3月19日(火)到着分まで
〒514-8570(住所不要)
三重県広聴広報課
「県政だより3月号プレゼントコーナー」係
☒ dayori@pref.mie.lg.jp
(プレゼント応募専用メールアドレス)

問い合わせ先 観光部 海外誘客課 ☎059・224・2847 ☎059・224・2801 ✉inbound@pref.mie.lg.jp



便利な電子版
カタログ
ポケット



スマホアプリで
いつでもどこでも
マチイロ



県・市町の広報紙を
まとめてチェック
マイ広報紙



県の最新情報は
こちらをチェック!



生活習慣の改善と、定期的ながん検診の受診が重要です

特集

がんを知り、がんを予防し、がんの早期発見をめざそう！

がん予防

がんになるリスクを下げるために！

がんには、生活習慣の改善やがんを引き起こすウイルス・細菌への感染予防・治療により予防できるものがあります。

＜日本人におけるがんの主な要因（予防できるもの）＞

■「生活習慣」によるもの

喫煙 (受動喫煙を含む) 男性のがんの要因 第1位(23.8%)	過度の飲酒	太りすぎ 痩せすぎ
	運動不足	塩分過多 野菜摂取不足

■「感染」によるもの

女性のがんの要因第1位(14.7%)

- B型・C型肝炎ウイルス → 肝細胞がんの原因に
- ヘリコバクターピロリ菌 → 胃がんの原因に
- ヒトパピローマウイルス (HPV) → 子宮頸がんなどの原因に

5つの「健康習慣」を実行しよう！

実行することで、がんになるリスクは
男性で**43%**、女性で**37%**も下がります！



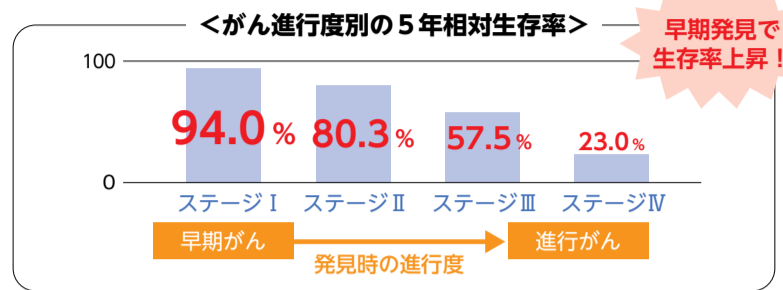
ウイルスや細菌の検査・予防をしよう！

B型・C型肝炎ウイルス →肝炎ウイルスの検査	県では保健所などで 無料検査を実施して います。	QRコード
ヘリコバクターピロリ菌 →ピロリ菌の検査・除去	ヒトパピローマウイルス(HPV) →HPVワクチンの接種	

ウイルスや細菌に感染したら必ずしもがんになるわけではありませんが、それぞれの感染状況に応じた対策で、がんになるリスクを下げることに繋がります。

がんを早期発見するために！

がんは早く見つけることが重要です。早期に発見し、適切な治療を受けることで治る可能性・生存率が高まります。



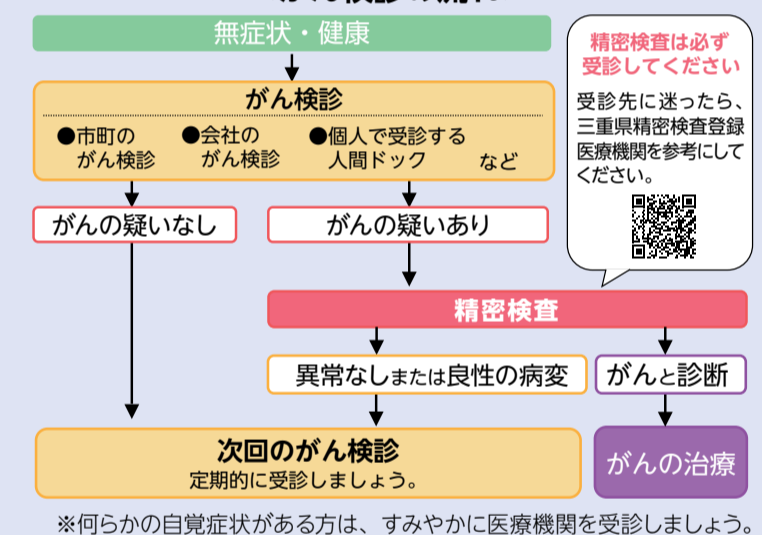
がんで死亡するリスクは「がん検診」の受診で下げられます！

がん検診は、自覚症状の無い方が対象のため、症状が出る前の早期がんの発見につながります。症状がなくても、定期的ながん検診を受けて早期発見をめざしましょう。

5つのがん検診 国が推奨する	胃がん 胃内視鏡検査 または 胃部X線検査	肺がん 胸部X線検査と 喀痰細胞診(喫煙者のみ)
	大腸がん 便潜血検査	子宮頸がん 視診、子宮頸部の 細胞診と内診 ※今後、HPV検査も追加
	乳がん 乳房X線検査 (マンモグラフィ)	

がん検診は市町などで実施しており、無料または少ない自己負担で受けることができます。検診の結果「精密検査が必要」と判断された場合には、必ず医療機関を受診し、精密検査を受けましょう。また、「異常なし」と判断された場合でも、定期的ながん検診を受けましょう。

＜がん検診の流れ＞



「がん」には、禁煙や食生活の見直しなど生活習慣の改善により予防できるものがあります。健康習慣を心がけるとともに、早期発見のために定期的ながん検診を受診しましょう！



がんとの共生 がんになっても、自分らしく生きることのできる社会の実現をめざして

「がん相談」を実施しています

※相談費用無料、プライバシーは厳守いたします。

- 相談窓口 ●がん診療を行う拠点病院 など
●三重県がん相談支援センター

がん患者やそのご家族をはじめ、県民の皆さんから、診断や治療について知りたいこと、医療費のこと、がんに対する不安や心配についてのご相談を、専門の相談員がお受けします。

三重県がん相談支援センター



ウィッグや乳房補正具などの購入費用を助成

がんの治療を受けている間も自分らしい生活を送れるよう、県では、治療による外見の変化をカバーするウィッグや乳房補正具などの購入費用を助成しています。

三重県 ウィッグ補助 Q検索



妊孕性温存療法の治療費助成

県では、将来子どもをもつことを望み、がん治療前に妊孕性温存療法を受ける方に対して、治療費の助成を行っています。

三重県 妊孕性温存 Q検索



問い合わせ先 医療保健部 医療政策課 TEL 059・224・3374 FAX 059・224・2340 E iryos@pref.mie.lg.jp

問い合わせ先
県土整備部 道路管理課
TEL 059・224・2675
FAX 059・224・2196
E dorokan@pref.mie.lg.jp

活動場所の面積や活動回数に制限はありません。自分たちが暮らすまちを自分たちの手できれいにするために、県が管理する道路や河川、海岸、都市公園の美化活動にご協力をお願いします。

申請書は、県のホームページからダウンロードしていただくほか、建設事務所でも配布しています。



三重 美化制度 Q検索

■美化ボランティア活動支援には「申請書」の提出が必要です
活動への支援を希望する団体は、美化ボランティア活動支援申請書を活動場所を所管する建設事務所へ提出してください。

■2人以上から参加いただけます
対象は、自治会や老人会、婦人会など、地域住民の方々が構成される団体やNPO、民間団体、事業者です。その他、学校での校外活動なども支援の対象となります。

県では、県が管理する道路、河川、海岸、都市公園で美化活動(ごみ拾いや草刈り、花壇の管理など)を実施する団体を支援するため、軍手やごみ袋などの活動に必要な物品を提供しています。また、活動中の事故による傷害や賠償については、県がボランティア活動保険の保険料を負担します。

記事
美化ボランティア活動に必要な物品などを提供しています！

令和5年度 三重のサステナブル経営アワード

「三重のサステナブル経営」とは、環境や社会の持続可能性に配慮しながら、長期的に良好な経済活動を行う経営のことをいいます。県では、下記の4つの取り組みをすべて実践し、他の県内企業のモデルとなるような、「自社の付加価値の向上」と「経営基盤の改善」を推進する“持続可能性”の高い企業を表彰しています。



4つの取り組み内容

環境への配慮・脱炭素への取り組み

- 例えば
- ペーパーレスの推進
 - フードロスの削減



次世代育成の推進への取り組み

- 例えば
- 教材や図書の寄付
 - 社会見学を受け入れ



地域社会への貢献への取り組み

- 例えば
- ボランティア活動への積極参加
 - 地域資源や地場産品の活用



従業員満足度の向上への取り組み

- 例えば
- 福利厚生制度の充実
 - 研修の充実



受賞企業の紹介など、詳しくはこちら

三重のサステナブル経営 検索



令和5年度受賞企業

第2回となる今年度は、5社の受賞が決定しました!

志摩市 **伊勢志摩リゾート マネジメント株式会社**
●業種：ホテル・旅館業 ●従業員数：422人



社内でSDGsアイデアコンテストを実施し、そこから生まれたさまざまなSDGs活動に取り組んでいます。また、見た目の悪いチーズケーキをパンに再利用するフードロス削減の取り組みや、伊勢海老の殻をコンポスト(堆肥)化してワイナリーで活用する取り組みなどを行っています。

四日市市 **株式会社久志本組**
●業種：建設業 ●従業員数：63人



太陽光発電の活用によって環境負荷を低減した本社は、Nearly ZEB^{*1}を達成しています。また、若手・ミドルそれぞれの世代のコミュニティを作るなど、社員同士の交流を促進する取り組みを積極的に推進し、働きやすい環境づくりに努めています。

桑名市 **光精工株式会社**
●業種：自動車部品製造業 ●従業員数：500人



社内研修制度を充実させるなど、「人財育成」に注力。社内研修は、社員が講師を務めることで、コーチングの向上につなげています。また、自社開発したスマートメーターを用いて電力の見える化を行い、CO₂排出量の削減につなげています。

志摩市 **株式会社山下組**
●業種：建設業 ●従業員数：55人



完全週休二日制の導入や、全従業員の月給化など、建設業では珍しい勤務形態を実現。コンプライアンスの順守に特に注力し、誰もが安心して働ける職場を実現しています。また、事務所を災害時避難施設として使用できるよう備蓄品などを常備し、防災での地域貢献にも取り組んでいます。

鈴鹿市 **和光紙器株式会社**
●業種：包装資材製造業 ●従業員数：76人



主力商品を製造する鈴鹿事業所において、循環資源を活用するサーキュラーエコノミー^{*2}に取り組み、製造工程で出る端材などを再利用して廃棄物を生まない仕組みを構築。また、従業員の提案を取り入れながらさまざまな地域貢献活動に取り組み、一人ひとりが生き生きと働く職場を実現しています。

受賞のメリット

受賞企業の取り組みを広くPRします。

- 県ホームページ、SNSなどのほか、イベントなどでの情報発信
- 受賞企業紹介パンフレットの作成
- 県融資制度の融資対象 (中小企業サステナブル経営推進資金)
- 県内高等教育機関などでのPR機会の提供

など

令和6年度の募集は5月ごろに開始予定です。

*1 Nearly ZEB … [Nearly (ほぼ)] とついているとおり、完全な「ZEB」へあと一歩の建物のこと。ZEB (ネット・ゼロ・エネルギー・ビル) とは、建物で消費する年間の一次エネルギーの収支を、省エネと創エネでゼロにすることをめざした建物のこと。
*2 サーキュラーエコノミー … 製造の段階から資源の回収や再利用を前提とし、消費された製品も再資源化するという概念のこと。

問い合わせ先 雇用経済部 中小企業・サービス産業振興課 TEL 059・224・2393 FAX 059・224・2078 chusho@pref.mie.lg.jp

異業種連携による新商品開発 オール三重プロジェクト

県内の伝統産業・地場産業事業者や食関連事業者などが、地域や業種を越えて連携し、コラボレーション商品や「エシカル消費^{*}」に対応した商品、新たなアレンジレシピの開発に取り組みました。

令和5年度は 37品が誕生

ここでは商品・レシピの一部を紹介します。詳しくは、ホームページをご覧ください。

オール三重プロジェクト 検索



*エシカル消費 … 人・社会・環境に配慮した商品やサービスを選んで消費する行動のこと。



新姫クロモシハーブ飴

みえの米こうじ「結びの神」

松阪牛かつぱ肉と麹味噌の和風ホエイピザ

ひのきと土のちっちゃな消臭・調湿オーナメント [kiddo]

三重組子茶香炉

汁なし担々伊勢うどん

鹿肉ミートボールの甘辛つくね焼き風

白身魚とカツオ節の炊き込みご飯

牡蠣の佃煮のリゾット

お酢でさっぱり白麻婆豆腐

問い合わせ先 雇用経済部 県産品振興課 TEL 059・224・2336 FAX 059・224・3024 eigyo@pref.mie.lg.jp

人口減少対策に取り組み、三重で元気に活躍する人・団体をご紹介します！

みえの未来に つながる力

結婚を希望する皆さんを 親身になってサポート！

みえ出逢いサポートセンター
みえの縁むすび地域サポーター

左から、みえ出逢いサポートセンターの瀬川 岳彦さん、みえの縁むすび地域サポーターの永野裕子さん、鈴木浩介さん、松本理子さん

結婚を希望する方の出会いをサポートしています

「みえ出逢いサポートセンター」では、市町や地域の企業、団体、ボランティアの皆さんと一緒に、結婚を希望する方を支援しており、自治体主催の婚活イベントの開催をはじめ、県内の多様な婚活イベントなどの情報発信、出会いや結婚についての相談支援などに取り組んでいます。県が設置するセンターのため、登録は不要、情報提供や相談も無料で、誰もが気軽に安心して利用いただけます。

令和5年度からは、結婚を希望する方向士を1対1で紹介する「みえの縁むすびマッチング」事業がスタートし、ボランティアである「みえの縁むすび地域サポーター（以下：地域サポーター）」72名*が、利用者さん一人ひとりを担当し、婚活をサポートしています。結婚を希望する方に、一つでも多くの出会いを提供できるよう、地域サポーターは利用者さんと面談を行い、聞き取った内容をもとに地域サポーター同士の交流会で、情報交換をしながらお相手を探しています。そこで利用者さんの希望に合う人がいれば、担当の地域サポーターが日程調整を行い、お相手の紹介やお引き合わせへの同席、コミュニケーションのサポートなどを行うという流れです。お相手の紹介だけでなく、悩みや不安なことがあれば、気軽に相談できる心強い存在として活動してもらっています。

一人ひとりに合った出会いを応援

私たち地域サポーターは、「お世話になった地域に恩返しをしたい」、「自分自身が結婚に苦労したから、同じ悩みを持った人をサポートしたい」など、結婚を希望する方を応援するために、それぞれに思いを持って活動しています。利用者さんとお話をしていくと、今まで出会いそのものがなかった方や、異性とお話する機会が少なかった方、先回りしているいる考えすぎてしまう方などもあります。「婚活」「マッチング」と聞くとどうしても、すぐにお付き合いが始まるというイメージがありますが、「まずはおふたりで会ってみて、いろんなお話をして交流を深めるきっかけにしてください」と伝えています。また、婚活をしているといい結果ばかりではないですが、そんな時も次は自分なりに頑張ってみようと思ってもらえるように、寄り添ってサポートしていくのが私たちの役目でもあります。「マッチング」という出会いの入り口をサポートすることで、利用者さんに前向きになっていただき、その先で、お付き合いや結婚につながっていただけたらうれしい限りです。


一緒に長く時間を過ごせるパートナーと出会うことは、利用者さんの人生にとって大事な出来事です。利用者さんや、いろいろな人と関わりながら活動できることは、私たちのやりがいになっています。三重県には、結婚を希望する皆さんを応援するたくさんの取り組みがあり、私たち地域サポーターのような応援者がたくさんいます。

ぜひ前向きに、出会い・結婚の希望の実現に向けて一緒に取り組んで行きましょう。

三重で出会う!

「みえ出逢いサポートセンター」では、出会い・結婚に関する相談を無料でお受けしているほか、県内各地の出会いイベントやセミナー情報をお届けしています。

「みえ出逢いサポートセンター」



春の全国火災予防運動 ～住宅用火災警報器を設置・点検しよう～

期間 3月1日(金)～7日(木)

住宅火災での逃げ遅れによる被害を防ぐため、住宅用火災警報器を設置・点検しましょう。住宅用火災警報器は本体・センサーなどに寿命があるため、10年を目安に交換しましょう。

問 防災対策部 消防・保安課 TEL 059・224・2108 FAX 059・224・3350

自動車の登録内容をご確認ください

自動車税種別割は、4月1日現在の自動車登録に基づき課税されます。自動車の売買・譲渡・廃車、転居による住所変更や結婚による改姓などがある場合は、三重運輸支局 (TEL 050・5540・2055) にお問い合わせのうえ、変更手続きを行ってください。

問 総務部 税務企画課 TEL 059・224・2127 FAX 059・224・4321

三重県埋蔵文化財センター 埋蔵文化財発掘調査速報展


期間 3月9日(土)～4月21日(日) ※月曜休館 時間 9時～17時

場所 県総合博物館3階 三重の実物図鑑 料金 無料

県内で行われた発掘調査の成果を、遺跡の出土品などを通していち早く紹介する特集展示を開催します。

問 県総合博物館(MieMu)

TEL 059・228・2283 FAX 059・229・8310



深田1号墳から出土した人物埴輪(男性)

吉野町講演会「源氏物語が書かれた頃 ～熊野詣で(伊勢路)と御嶽詣で～」


開催日時 3月16日(土) 13時30分～15時

場所 県立熊野古道センター 展示棟 映像ホール

料金 無料 受付 要事前申込 ※3月15日(金)17時まで(先着順)

多くの方が熊野や吉野へ詣でた平安時代の熊野古道伊勢路や吉野の描かれ方などを学ぶ講演会を開催します。

問 県立熊野古道センター TEL 0597・25・2666 FAX 0597・25・2667




鈴鹿市植木まつり

開催日時 4月12日(金)～15日(月) 9時～16時 ※最終日は15時まで

場所 鈴鹿フラワーパーク 料金 入場無料 受付 当日受付

植木産地の鈴鹿市で、植木まつりを開催します。植木の即売、体験教室など楽しいイベントが盛りだくさんです。

問 農林水産部 農産園芸課 TEL 059・224・2808 FAX 059・223・1120



洋画の青春－明治期・三重の若き画家たち

期間 4月14日(日)まで ※月曜休館 料金 要観覧料 ※高校生以下無料


時間 9時30分～17時 ※入館は16時30分まで 場所 県立美術館

明治20～30年代の日本の油彩画＝洋画に焦点をあて、三重ゆかりの洋画家たちや当時の美術状況を紹介します。

問 県立美術館

TEL 059・227・2100 FAX 059・223・0570

赤松麟作《夜汽車》
1901年 東京藝術大学蔵 (専用ダイヤル)



旧優生保護法一時金受付・相談窓口 TEL 059-224-2260

受付時間 月～金曜 8時30分～12時、13時～17時15分 ※祝日を除く

旧優生保護法一時金の請求期間がまもなく終了します。

*一時金請求期限：4月23日(火)まで

3月は自殺対策強化月間です

①自殺予防・自死遺族電話相談

TEL 0120-01-7823 (県内のみ) TEL 059-253-7823

受付時間 月～金曜 13時～16時 ※祝日・年末年始を除く

自殺予防のための相談、自死で家族をなくされたことについての相談ができます。

②こころの傾聴テレフォン

TEL 059-223-5237 TEL 059-223-5238

受付時間 月～金曜 10時～16時 ※祝日・年末年始を除く

こころの悩みを「聴く」ことに重点を置いた傾聴電話です。

イベントなどは急きょ中止や延期となる場合があります。詳細は、各問い合わせ先へお願いします。

伊勢市 朝熊山麓公園

県営サンアリーナのすぐ近くにある、広々とした芝生公園。公園内には大型複合遊具やインクルーシブ遊具*などがあり、年齢や性別、国籍、障がいの有無などにかかわらず、誰もが一緒に楽しむことができます。また、大きな池があり、散策路も整備されているので、のんびりと散歩しながら、四季折々の自然を感じるのもおすすめです。

*インクルーシブ遊具…障がいの有無や年齢などで利用者が限定されることのない、みんなが一緒に楽しめる遊具のこと。

住所 伊勢市朝熊町 3477-2
TEL 0596・21・5589

二次元コードから動画を視聴できます!

動画視聴はこちら
プレゼントコーナーの応募はこちら



県政だより みえ

第3日曜 18時45分～

再放送 ①翌火曜 10時15分～
②翌月曜～金曜 8時～、16時45分～ (第2チャンネル) ※祝日を除く

よしお兄さんの「みえ」推し!
(報道情報ワイド番組「チャント!」内)
水曜 16時40分ごろ～

三重県からのお知らせ
月曜～金曜 7時43分～
聴いとこ! 知っとこ! 10min みえ!
第1・3火曜 18時22分～

■お知らせは、県のフェイスブックやエックス(旧ツイッター)でも配信しています。
■3月号は、2月5日時点の情報に基づき作成しています。
■「県政だより みえ」は、県および市町施設、スーパー、コンビニ、金融機関、郵便局などでも入手できます。

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

三重県は環境保全活動を推進するシンボルとして、エコマークを使用しています。

この広報紙は、再生紙と、環境にやさしい植物油インキを使用しています。

4月号は 4月7日(日)に新聞折込予定です。

弁護士法人 心

相談料0円 (但し、相続・遺言・交通事故被害者・後遺障害・労災・障害年金・障害年金・過払金・借金以外は初回30分程度)

夜間・土日祝相談可 (要予約)

相続・遺言・交通事故・後遺障害・労災・障害年金
過払金・借金・企業法務・労務・刑事事件 他

交通事故・後遺障害
損害賠償 適正等級
無料診断サービス

障害年金
無料診断サービス

過払い金
無料診断サービス

遺言書
無料診断サービス

所属弁護士50名以上!!

※弁護士数は、弁護士法人心と弁護士法人心グループを合わせた人数になります。※主たる事務所は愛知県弁護士会所属 ※<内>は所属弁護士会名です。※費用につきましては例外もありますので、詳しくはホームページをご覧ください。※本広告は、令和6年1月時点のものですが、

津駅0.5分 近鉄四日市駅1分 松阪駅1分

弁護士法人心 津法律事務所 <三重弁護士会>
弁護士法人心 四日市法律事務所 <三重弁護士会>
弁護士法人心 松阪法律事務所 <三重弁護士会>

受付時間 / 平日 9時～21時 土日祝 9時～18時 (12/31～1/3は除く。その他臨時休業もごさいます。)

0120-19-2403

詳細は → <https://www.kokoro.law>

市役所・県職員・警察官・消防官・国家公務員・保育士など

公務員
2024年度(R6年度)受験

2024.4～9月コース
募集中!

全日制・夜間特訓・土日集中コース
半年間で公務員合格を目指します!

★3月末までのお申し込み特典
入学金 25,000円OFF 授業料 5%OFF

早期入校特典

三重で公務員を目指すなら

三重公務員学院 TEL 059-224-8890

浦市広明町364魚塩ビル3F(津駅西口徒歩)

県内トップクラスの合格実績

2023(R5)年度
合格実績 (1次試験)
●市役所・県職員等…のべ106名合格
●警察官・消防官等…のべ65名合格
1次試験合格率…91.4%

2次対策(面接・討論など)も充実!

・2023年度現役最終合格(大学・短大・高校)…20名最終合格
・2022年度三重県警察官B…7名最終合格(1次10名合格中)
・2020年度松阪市(消防)…6名最終合格(1次9名合格中)

体験 3月10日(日)・16日(土) 説明会 平日(月～金)16:00～18:00
授業 13:00～14:00 土日 13:00～15:00

会場▶当学院 参加方法/お電話・メールでご予約下さい。
[E-mail]miekoumuin@wish.ocn.ne.jp