● 受講料無料　● 要受講申込み

周南市×周南公立大学　市民講座

正しく知ろう、がんのこと

～予防とセルフケア、そしてがん検診～



2026

12/05 土

10:00 - 11:30

会場：周南市役所1F多目的室
（周南市岐山通1-1）

【定員50名】



うえの　かずみ
講師：上野 和美

周南公立大学
人間健康科学部看護学科　教授

＼講師からのメッセージ／

がんは、現在2人に1人が罹患する状況であり、山口県も例外ではありません。また、昭和56年から山口県の死因第1位であり、県民の4人に1人ががんで亡くなる状況です。一方で、山口県のがん検診受診率は、全てのがんにおいて全国平均より低い状況です。本講座では、日本におけるがんの現状、がんに対する正しい知識と今日から実行できる日常生活におけるがん予防とセルフケアについてわかりやすく説明するとともに、今回はがん検診の内容についても触れてみたいと思います。これを機に少しでもがん検診の受診者が増えることを期待しています。

周南市　がん検診啓発ブース

【時間】9:30～（講話開始前）
【内容】大腸がんクイズラリー、パネル展示、乳がん触診モデル体験等

【お問い合わせ】
周南公立大学地域共創センター
TEL:0834-28-5393
su_rcc01@shunan-u.ac.jp

〈お申込み〉
右の二次元コードから
お申込みください

事前にお申込が必要です

申込者多数の場合は、先着順とさせていただきます。

この講座は周南市の委託を受けて周南公立大学が実施しています。

● 受講料無料　● 要受講申込み

周南市×周南公立大学　市民講座

運動・身体活動と免疫のかかわり

～体力づくりと感染症予防～



2026

12/26 土

10:00 - 11:30

会場：周南市北部拠点施設 多目的室
（周南市大字須々万本郷355番地1）

【定員50名】



講師：松生（まつお）　香里（かおり）

周南公立大学　人間健康科学部
スポーツ健康科学科　教授

＼講師からのメッセージ／

私たちの体には、ウイルスや細菌に立ち向かう「免疫チーム」がいます。体内に侵入した細菌を取り込む好中球や、抗体をつくるB細胞など、さまざまな免疫細胞が連携して体を守っています。では、私たちが体を動かすと、免疫細胞のはたらきはどのように変わるのでしょうか。本講座では、免疫細胞の基本的なはたらきから、日常の身体活動やウォーキング、ジョギング、マラソンを例に、運動の強さや継続時間と免疫系のかかわりを、スポーツ科学の研究をもとに、わかりやすく解説します。健康を保つとともに、感染症予防に向けて運動・栄養・休養の面から、日々の生活でできる工夫をお伝えします。

【お問い合わせ】
周南公立大学地域共創センター
TEL:0834-28-5393
su_rcc01@shunan-u.ac.jp

〈お申込み〉
右の二次元コードから
お申込みください

事前にお申込が必要です

申込者多数の場合は、先着順とさせていただきます。

この講座は周南市の委託を受けて周南公立大学が実施しています。