

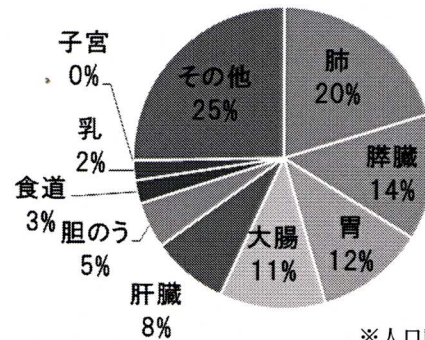
日本人の2人に1人ががんになる?!

5つの健康習慣でがんを予防しよう!!

がんは日本人の死因のトップとなっています。生涯を通じて考えた場合、**日本人の2人に1人ががんになる**といわれています。

栗山町の死因のトップも“がん”です。がんの中でも肺がんで死亡する方が最も多く、次に膵臓がん、胃がんの順になっています。

がん部位別死亡割合(H23～27栗山町)



※人口動態統計より

がんのリスクを高める要因は生活習慣と関連が…

がんのリスクを高める要因の約7割は、**喫煙、過剰飲酒、肥満、運動不足、食生活**といった生活習慣が関連していると、最近のがんの研究結果からわかってきました。その他の要因としては、がんに関係するウイルスや細菌感染、遺伝などがあります。

部位		生活習慣との関連						糖尿病との関連
		たばこ	食事		運動	飲酒	肥満	
			高脂肪	塩分				
科学的根拠のあるがん検診	胃	◎	○	○		○	○	
	肺	◎						
	大腸	△	○		○	○	○	△
	子宮（頸）	◎						
	乳	△			△	○	○	
その他	膵	◎						○
	肝	◎				◎	○	○
	前立腺		△					
	食道	◎				◎		
全てのがん		◎				◎	△	△

※国立がん研究センター資料より

◎確実 ○ほぼ確実 △可能性あり

がんのリスクを高める生活習慣は、**脳卒中や心筋梗塞、糖尿病**の危険因子と同様です。脳卒中や心筋梗塞、糖尿病予防の取り組みとしての生活習慣の改善が、結果的にがんの発症予防につながっていくと考えられています。

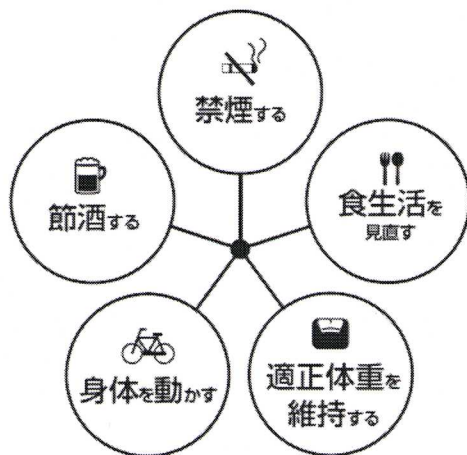


生活習慣病予防のために気をつけていたことが、がんの予防にも役立っていたのね!

5つの健康習慣を実践してみよう！

5つの健康習慣を実践する人は、実践しない人と比較して、**男性で43%、女性で37%**がんになるリスクが低下するといわれています。

5つの健康習慣を実践することで
がんになるリスクが低くなります



★食生活のポイント★

- ・高塩分食品（漬物・塩辛・たらこ等）は週に1回未満
- ・野菜料理は1日小鉢5皿分

★節酒のポイント★

- ・日本酒1合、焼酎は原液2/3合、ビール大瓶1本
- ・飲まない人、飲めない人は無理に飲まない

★運動習慣のポイント★

- ・日常生活の中の活動量を少しでも増やす（例えば普段より10分長く歩く）

がんの死亡を防ぐためにがん検診を受けよう！

がんの予防には健康習慣の実践が大事ですが、**がんの死亡を防ぐためには早期発見・早期治療が最も重要**です。自覚症状がなくても、定期的ながん検診を受けることが必要です。

集団検診のご案内

日 程 **12月17日（日）・18日（月）**

受付時間 ①7時半 ②8時半 ③9時半 ④10時半

（子宮・乳がんのみ）⑤13時 ⑥14時 ⑦15時

※受付時間毎に定員があります。既に満員の時間帯もありますのでお早めにお申し込みください。

検診会場 総合福祉センター しゃるる

検診機関 結核予防会

	検診項目	胃がん バリウム検査	肺がん レントゲン検査	大腸がん 2日分検便	乳がん マンモグラフィ検査	子宮がん 頸部細胞診	追加検査 （別途料金有）
	受診間隔	1年に1回			2年に1回		
	対象年齢	35歳以上の町民			35歳以上の女性	20歳以上の女性	
12/17（日）	検診料金	1,000円	200円	300円	1,000円	900円	●前立腺がん検診 ●ピロリ菌検査 ●子宮超音波検査 など
12/18（月）	検診料金	1,000円	200円	300円	—	—	

★事前の予約が必要です!!

【検診予約・問い合わせ】 保健福祉課健康推進グループ TEL**73-2256**