

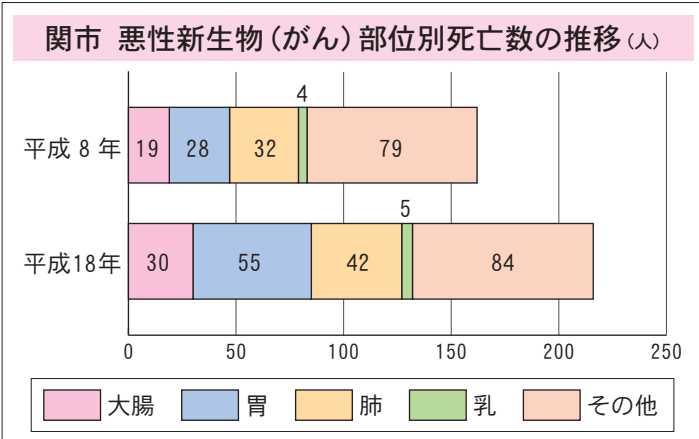
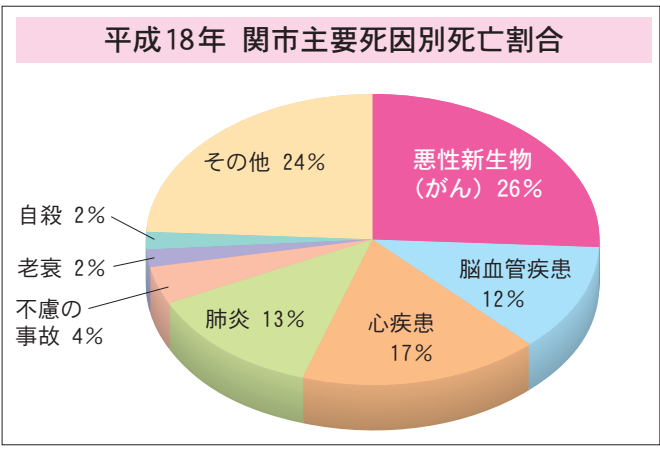
がんを予防しましょう



がんを予防して、健康長寿を目指しましょう。照会先 関市保健センター ☎0111

日本人のがんは増え続けています。全国のがんによる死亡者数は約33万人（厚生労働省「平成18年人口動態統計」）に達していて、総死亡の約3割を占めています。

関市についても全国と同じ傾向にあります。平成18年の全死亡者815人中がんで死亡した人は216人で、全体の26パーセントでした。



ここ10年ほどで、がんによる死亡数は増加していますが、部位別に見ると特に大腸がん・胃がん・肺がんによる死亡数が増えています。これは、動物性脂肪を多く取るなど食生活の欧米化や、喫煙・大気汚染などの生活習慣や環境が発症率を高めていると言われています。

しかし、その一方で、診断や治療技術の進歩により、生存率は向上しています。日々の生活習慣を見直してがんを予防すること、さらに、がん検診を定期的にかけて早期発見・早期治療に心がけることが大切です。

生活習慣の見直しで、がんを予防しましょう

- 国立がんセンターが提唱する「がんを防ぐための12か条」は、がん予防の指針です。積極的に実践しましょう。
- ① バランスのとれた栄養をとる
 - ② 毎日、変化のある食生活を
 - ③ 食べ過ぎを避け、脂肪は控えめに
 - ④ 飲酒はほどほどに
 - ⑤ たばこは吸わないように
 - ⑥ 食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多くとる
 - ⑦ 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものは冷ましてから
 - ⑧ 焦げた部分は避ける
 - ⑨ カビの生えたものに注意
 - ⑩ 日光に当たりすぎない
 - ⑪ 適度にスポーツをする
 - ⑫ 体を清潔に

定期的にごがん検診を受けましょう

市内指定医療機関・各保健センターで実施しています。
(検診名 対象年齢・検査内容・費用)

- ◎ **肺がん検診** 40歳以上・胸部X線検査(必要に応じて喀痰検査)・無料
 - ◎ **胃がん検診** 40歳以上・胃部X線検査・市内指定医療機関は1000円、各保健センターは無料
 - ◎ **大腸がん検診** 40歳以上・便潜血反応検査2日法・無料
 - ◎ **前立腺がん検診** 50歳以上の男性・血液検査・500円
 - ◎ **乳がん検診** 30歳以上の女性・30~39歳は視触診と超音波検査、40歳以上は視触診とマンモグラフィ検査・500円
 - ◎ **子宮がん検診** 20歳以上の女性・視診、細胞診、内診・無料
- ※詳しくは、市ホームページにも掲載しています。