



## メッセージ



がんに対する正しい知識を身につけ、日ごろから予防と改善7つのポイントに気をつけた生活を送りましょう。

# がん予防

## ～定期検診と生活習慣改善～

がんは、わが国の死亡原因の1位であり、なお増え続けています。全国では年間約33万人ががんで亡くなっています。

本市においても死因の第1位を占め、死亡者数645人のうち204人ががんで亡くなっています。(平成18年1月～12月の統計より)

いまやがんは特別な病気ではなく、皆さんの周りにある気をつけなければならない病気なのです。

## がんの予防と改善7つのポイント

1. 禁煙を心がけよう  
たばこを吸う人ほどがん発生率が高くなる傾向があります。日常的に吸わない人もたばこの煙を可能な限り避けるようにしましょう。
2. お酒は控えめに  
日本酒に換算すると1日1合。普段飲まない人は無理に飲まないようにしましょう。
3. 多種類の野菜・果物をたっぷりとりよう  
少なくとも野菜は350g、果物は1日200gとるようにしましょう。
4. 塩分控えめ薄味で  
食塩は1日10g未満を心がけましょう。
5. 定期的に運動しよう  
毎日のように計60分程度の歩行、週に1回程度は汗をかくような運動をしましょう。

6. 熱い飲食物を熱いままでとらないようにしましょう
7. 適正体重を維持しよう  
(BMI20～24を目指しましょう)

BMIとは「Body Mass Index」の略で、身長と体重から求める体重(体格)指標のことです。体重÷身長÷身長で算出されます。例えば、身長170cm、体重70kgならば  $70 \div 1.7 \div 1.7 = 24.221 \dots \div 24.2$  です。

この人は次の表によると「正常」の領域に入ることが分かります。皆さんも計算してみませんか。

18.5未満	やせ
18.5～25.0未満	正常
25.0以上	肥満

## 受けよう がん検診

本市の平成18年1月から12月までのがん死亡者の検診受診状況  
単位：人

がん部位	死亡数	検診受診歴	
		なし	あり
胃	31	28	3
大腸	29	27	2
肺	28	26	2
子宮	2	2	0
乳	12	12	0
計	102	95	7

本市では、表の5つのがん部位の検診を行っています。がん死亡者のうち、93%の人が市で行っている検診を受けていなかったことが分かります。

がんは自覚症状が出にくい病気です。

「自分はなんともないから大丈夫」と思っていないですか？がんは早期発見、早期治療が大切です。

今年度の保健センター実施分は終了しましたが、まだ胃・大腸・乳・子宮がんについては市内指定医療機関での受診が可能です。

※乳・子宮がん検診は2年に1回の検診になります。希望者は市保健センターへお申し込みください。

問い合わせ先 十和田市保健センター (☎251181)