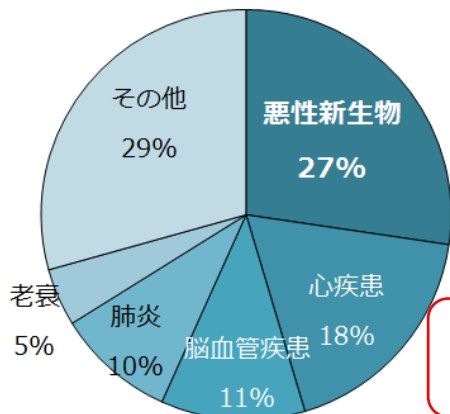


# 10月は、がん検診受診率50%達成に向けた 集中キャンペーン月間です！



県南地域では、死亡された方の約4人に1人が、がんで亡くなっています！

【県南地域の死因別割合】



【福島県のがん死亡部位別ランキング】

1位	肺がん
2位	大腸がん
3位	胃がん

(出典：平成28年版 保健統計の概況)

働き盛り世代(40~60代)の  
罹患率が増加中！

**ですが、がんの早期発見により、その後の生存率が大きく伸びます！**

	生存率 (進行後(ステージⅣ) 発見の場合)	生存率 (早期(ステージⅠ) 発見の場合)
胃がん	8.0%	97.6%
大腸がん	15.1%	99.4%
子宮頸がん	22.2%	92.2%

	生存率 (進行後(ステージⅣ) 発見の場合)	生存率 (早期(ステージⅠ) 発見の場合)
肺がん	4.8%	80.3%
乳がん	33.3%	98.8%

(出典：国立がん研究センター ホームページ)

## がん検診はどこで受けられるの？ どんなことをするの？

☆お住まいの市町村や職場でがん検診を受けることができます！

【がん検診の内容等】

種類	内容	対象者	受診間隔
胃がん	胃部エックス線検査など	50歳以上	2年に1回
肺がん	胸部エックス線検査、 喀痰細胞診など	40歳以上	年1回
大腸がん	便潜血検査など	40歳以上	年1回
乳がん	乳房エックス線検査など (マンモグラフィ)	40歳以上女性	2年に1回
子宮頸がん	細胞診など	20歳以上女性	2年に1回



# 5つの健康習慣でがんになるリスクは、ほぼ半減！ 健康習慣を心がけ、がんを予防しましょう！！

## その1：禁煙する（タバコの煙を避ける）

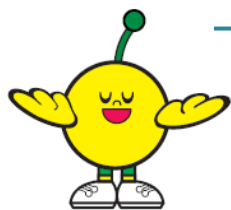
- タバコを吸う人は、吸わない人に比べてがんになるリスクが約**1.5倍**！！  
禁煙はがん予防の、大きく、確実な一歩！
- 吸わない人もタバコの煙を吸うことでがんになるリスクが増加！  
他人のタバコの煙を避けましょう！



## その2：節酒する

1日あたりの飲酒量目安はこれくらい！

- 日本酒（1合）      ○ビール大瓶 633ml（1本）      ○ワイン（ボトル1/3）
- 焼酎・泡盛（原液で1合の2/3）      ○ウイスキー・ブランデー（ダブル1杯）



## その3：減塩&野菜を食べる

- 1日の食塩摂取量は、男性 8g 未満、女性 7g 未満まで！

### 【実践のヒント】

- ・ラーメンや味噌汁などは、具を食べて汁を残す
- ・調味料は“かける”より“つけて食べる”

- 1日の野菜摂取量は、350g 以上に！

### 【実践のヒント】

- ・汁ものに加える、冷凍食品の活用など



## その4：身体を動かす

- まずは、今までの生活に**1日10分**身体を動かすことをプラス！

### 【「+10運動」実践のヒント】

- ・10分多く、キビキビと掃除や洗濯をする
- ・10分のウォーキング（約1,000歩も増える！）

歩いてポイントが貯まる

「ふくしま健民カード」がオススメ！



## その5：適正体重を維持する

- 福島県民のメタボ該当率（予備軍も含む）は全国**ワースト3位**！（H27 特定健診データ）

- ・まずは自分の体格をチェック！ **BMI値**（=体重 kg / (身長 m)<sup>2</sup>）で判定
- ・定期的に体重を測る

※BMIが基準値を超えた人は1ヶ月に1~2kgを目安に体重をコントロールする！

