

3月1日～8日は

女性の健康週間です！



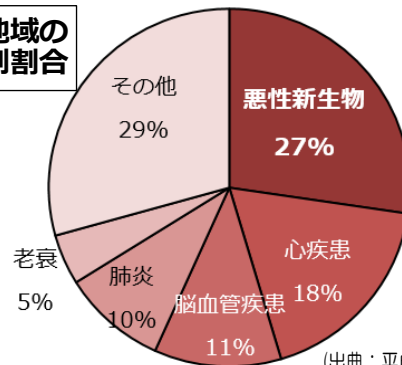
女性の健康週間とは

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを支援するために厚生労働省が定めた健康週間です。

県南地域に多い死因は **がん** !!

- 県南地域の死亡原因の第1位は男女共に“がん” !!
- 女性特有のがんである子宮頸がんや乳がんにかかる方の割合は年々増加傾向！

県南地域の死因別割合



(出典：平成28年版 保健統計の概況)



女性特有のがん 子宮頸がん・乳がん とは



子宮頸がんとは

- 子宮の入り口で発生する“子宮頸がん”と子宮の内部で発生する“子宮体がん”があります。
- 子宮頸がんにかかる方は、20代後半から40代前後まで高くなった後横ばいに。
- 婦人科のがんで最も多い子宮がんは、近年、罹患率・死亡率ともに若年層で増加傾向。
- 婦人科の診察や検査で発見されやすいがんです。早期に発見すれば比較的治療しやすく予後のよいがんです。

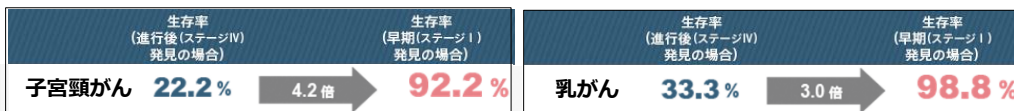
乳がんとは

- 乳房にはりめぐらされている乳腺に悪性の腫瘍ができるのが乳がんです。
- 乳がんにかかる方は、30代から増え始め、40代後半から50代前半でピークに。
- **定期的な乳がん検診と日頃のセルフチェック**で早期発見が可能ながんです。
- 乳がんは早期発見により、適切な治療が行われれば良好な経過が期待できます。

(出典：国立がん研究センターホームページ がん情報サービス)

がん治療は早期発見が**カギ**

早期発見により、その後の生存率が大きく伸びます！



(出典：国立がん研究センター ホームページ)

【対象年齢と受診間隔】

	対象年齢	受診間隔
子宮頸がん	20歳以上	2年に1回
乳がん	40歳以上	2年に1回

職場かお住まいの市町村で検診が受けられますので、**がん検診を受けましょう！**

福島県県南保健福祉事務所 健康増進課 TEL:0248-22-5443



健康習慣を心がけ、子宮頸がんや乳がんなどの 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、**受動喫煙にも気をつけましょう！**



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日の食塩摂取の目標量は、男性 8g 未満、女性 7g 未満！

【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）
肥満は、**がんの発生リスクを高め**ます！！

- ・まずは自分の体格をチェック！

BMI 値（= 体重 kg / (身長 m)²）で判定

- ・定期的に体重を測る

【BMI 値】

判定	低体重	標準	肥満
数値	18.5未満	18.5以上25未満	25以上



※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！