

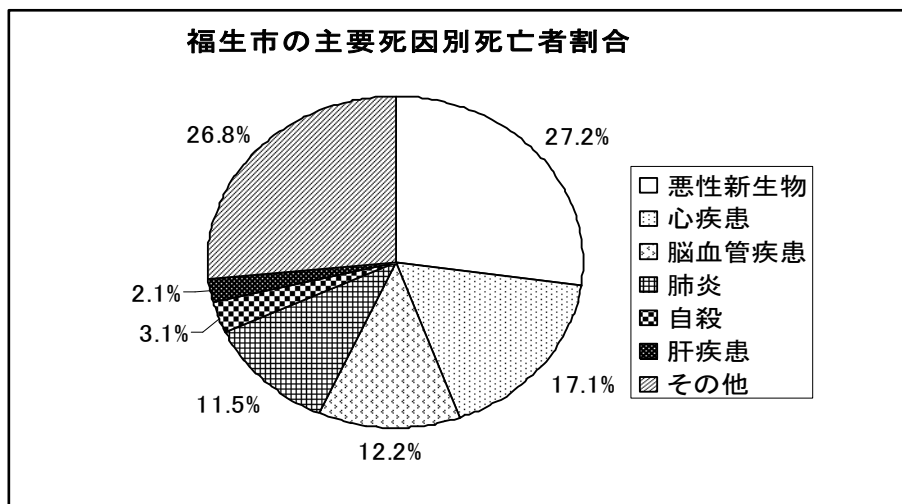
が ん

現状

がんは身近にあります…

日本人の死因の第1位はがんであり、福生市でも「がん」は第1位です。男性に最も多いのが肺がんで、胃がん、大腸がんと続きます。女性は肺がんが最も多く、大腸がん、乳がんとなります。男性・女性ともに肺がんが多くなっていますが、男性の方が死亡者数が多く喫煙率も高くなっています。

がんは、いくつかの原因が重なり何年もかかって正常な細胞を悪性に変えて、最終的にがん細胞になります。



平成16年度保健所事業概要より

課題

自分は大丈夫!と思っても多少不安……

食事の内容が片寄りがち

- ・ 外食が多かったり、好きな食物にかたよりがちで、バランスを考えないで食べているようです。
- ・ 食事時間が不規則で、夜遅く食べてしまいがちです。
- ・ 塩辛いもの、熱いものがやめられない人がいます。
- ・ 食事を抜いたり、一度に食べ過ぎたりしているようです。

規則正しい生活ができない

- ・ 生活習慣が乱れがちです。
- ・ 時間に追われストレスがたまりがちです。

がん検診の受診率が低い

- ・ 受診するのが面倒くさい、あるいは怖いようです。
- ・ 自分はがんにならないと思って、安易に構えているようです。

目 標

がん撲滅のまちを目指しましょう

早めの検診がん予防

◆楽しく食べ、よく眠り、好きな運動をして、がんになりにくい健康的な生活を送りましょう。

指 標

指 標	現 状	目 標
がんの死亡割合	27.2%	↓下げる

取 り 組 み

できることから繰り返し実行！



ひとりひとりの取り組み

- 体調や加齢による変化に注意し早期発見を意識しましょう。
- 食事はバランス良く、腹八分目にしましょう。
- お酒は適量を楽しみましょう。
- たばこは吸わないように努力しましょう
- 歩くことや体を動かすことをおっくうがらずにしましょう。
- 体を清潔に、気分もそう快で過ごしましょう。
- がん検診を定期的に受けましょう。



地域での取り組み

- 何でもかんでも楽しいことは、情報交換し日常生活をエンジョイしましょう。



行政での取り組み

- 各種がん検診の啓発をします。
- 栄養・睡眠・運動の関連事業のお知らせをします。

生活習慣とがんの関連

リスク評価	要因	部位
確実に上げる	たばこ	口腔、咽頭、喉頭、食道、胃、肺、すい臓、肝臓、腎臓、尿路、膀胱、子宮頸部、骨髄性白血病、
	他人のたばこの煙	肺
	肥満	食道（腺がん）、大腸、乳房（閉経後）、子宮体部、腎臓
	アルコール	口腔、咽頭、喉頭、食道、肝臓、乳房
	アフラトキシン（カビ毒の一種）	肝臓
	塩蔵魚（中国式）	鼻咽頭
上がる可能性が大きい	保存肉	大腸
	塩蔵食品・塩分	胃
	熱い飲食物	口腔、咽頭、食道
下げる可能性が大きい	果物・野菜	口腔、食道、胃、大腸
	運動	乳房
確実に下げる	運動	結腸

（出典）国立がんセンター 「科学的根拠に基づくがん予防」

現状のがん予防指針（抜粋）

- たばこを吸う人は禁煙。吸わない人も、他人のたばこの煙を可能な限り避ける。
- 適度な飲酒。具体的には、日本酒換算で1日1合程度以内。飲まない人は無理に飲まない。
- 野菜・果物を少なくとも一日400グラムとるようにする。例えば、野菜は毎食、果物は毎日。
- 塩蔵食品・塩分の摂取は最小限。具体的には、食塩として1日10グラム未満、塩からや練りうになどの高塩分食品は、週に1回以内。
- 定期的な運動の継続。例えばほぼ毎日合計60分程度の歩行などの適度な運動、週に1回程度は汗をかくような激しい運動。
- 熱い飲食物は最小限。例えば、熱い飲料は冷ましてから飲む。
- 肝炎ウイルス感染の有無を知り、その治療（感染者）や予防（未感染者）の措置をとる。

（出典）国立がんセンター