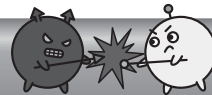


9月・10月は北海道がん征圧・がん検診受診促進月間です！



今年度のテーマは『安心を、明日につなげるがん検診』

日本で昨年1年間にかんで亡くなった人は36万4,721人で、前年より3,700人増え、日本人の3.5人に1人が「がん」で亡くなっています。主ながんの死亡数を男女別にみると、男性では肺がんが最も多く5万2,039人、次いで胃がん3万1,963人、大腸がん2万5,800人。女性では大腸がんによる死亡が最も多く2万1,838人、次いで肺がんの2万672人、胃がん1万6,651人となっています。

がんを予防するために、**がん検診**は欠かせません。がん検診によって初期の段階で発見し、適切な治療を行うことによって、治る病気になってきているからです。大切な命を守るため、がん検診を受けることから始めてみませんか？

## 無料クーポン券でがん検診を受けましょう！



登別市では、今年節目年齢に達する方を対象に、無料クーポン券による乳がん検診・子宮がん検診および大腸がん検診、肝炎ウイルス検診を行っています。対象となる市民の方には、既に6月1日に「無料クーポン券」と「お知らせ文」を送付しています。この機会にぜひ検診を受けて、自分の健康確認に役立ててください。

**無料  
クーポン券の  
対象者**

乳がん検診	前年度に40歳になった女性
子宮がん検診	前年度に20歳になった女性
大腸がん検診	前年度に40歳、45歳、50歳、55歳、60歳になった男女
肝炎ウイルス検診	前年度に40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳になった男女

また、「働く世代の女性支援のためのがん検診推進事業」として、平成21年度から実施していた「がん検診推進事業」による無料クーポン券を交付されていて、未受診だった方を対象に、再度、8月1日に「無料クーポン券」を送付しています。

**未受診者  
無料クーポン券  
の対象者**

乳がん検診	前年度に42～45、47～50、52～55、57～60歳になった女性
子宮がん検診	前年度に22～25、27～30、32～35、37～40歳になった女性

各無料クーポン券の有効期限は、乳がん検診、子宮がん検診は平成26年11月30日まで、大腸がん検診、肝炎ウイルス検診は平成27年1月31日までとなっています。

有効期限が近づくと混雑が予想されます。早めの予約、受診をお勧めします。

# がんの予防12カ条

がんの原因の多くは、喫煙や飲酒、食事などの生活習慣にかかわることがわかっています。生活の中に潜むがんの危険因子を知り、生活習慣を改善していくことが、がん予防の第一歩です。

①栄養バランスのとれた食事をとる。



②毎日、変化のある食生活を心掛ける。

③食べ過ぎをさげ、脂肪は控えめにする。

④お酒はほどほどにする。



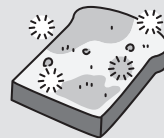
⑤たばこは吸わない。



⑥適量のビタミンと繊維質を多くとる。

⑦塩辛いものは少なめに、熱いものは冷ましてから摂る。

⑧焦げた部分はさける。



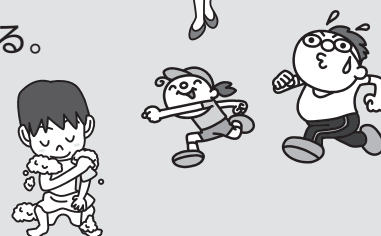
⑨かびの生えたものに注意する。



⑩日光に当たりすぎない。

⑪適度にスポーツをする。

⑫体を清潔にする。



# がんの危険信号8か条

初期のがんは全く症状が出ないことも多くあります。症状のない元気な時に定期的ながん検診を受けることが大切です。以下の症状が続いているような方は早めの受診をお勧めします。

## ○胃がん

→胃の具合がわるい。  
食欲がない。  
好みが変わった。



## ○子宮がん

→おりものや、不正出血がある。

## ○乳がん

→乳房の中にしこりがある。

## ○食道がん

→飲み込むときに、つかえることがある。



## ○大腸がん、直腸がん

→便に血や粘液が混ざる。

## ○肺がん、喉頭がん

→咳が続く。  
痰に血が混ざる。  
声がかすれる。



## ○舌がん、皮膚がん

→治りにくい潰瘍や口内炎がある。

## ○腎臓がん、膀胱がん、前立腺がん

→尿の出が悪い。  
血が混ざる。



## 各専門診療医は次のとおりです。

◎消化器内科～胃、大腸、直腸、食道がん  
◎泌尿器科～腎臓、膀胱、前立腺がん

近くに専門医療機関がない場合はかかりつけ医に相談しましょう。

◎呼吸器内科～肺がん  
◎耳鼻咽喉科～喉頭がん  
◎婦人科～子宮がん  
◎外科～乳がん  
◎口腔外科～舌がん  
◎皮膚科～皮膚がん

# 登別市が実施しているがん検診

登別市では、登別市民で、職場等で検診を受ける機会のない方（各疾患で治療中の方を除く）を対象に「肺がん」「大腸がん」「胃がん」「乳がん」「子宮頸がん」「前立腺がん」の6種類のがん検診を毎年、実施しています。

**肺がん**  
対象  
40歳以上

## 検診方法

肺がん検診では一般的に「胸部エックス線検査と喀痰細胞診」が行われます。「胸部エックス線検査」では肺全体を撮影し、「喀痰細胞診」では痰の中のがん細胞の有無を調べます。

**大腸がん**  
対象  
40歳以上

## 検診方法

大腸がん検診では一般的に「便潜血検査」が行われています。「便潜血検査」は便の中に含まれる血液を探し、大腸内に出血部位がないかを調べる検査です。この検査だけでは大腸がんがあるかわかりません。陽性と判断された人は必ず精密検査を受けて下さい。

**胃がん**  
対象  
40歳以上

## 検診方法

胃がん検診では一般的に「胃エックス線検査」が行われています。「胃エックス線検査」では、バリウム（造影剤）と発泡剤（胃を膨らませる薬）を飲み、エックス線で胃の形や粘膜を観察します。胃がんの他に良性の潰瘍やポリープもみつかります。

**乳がん**  
対象  
40歳以上

## 検診方法

乳がん検診では一般的に「視触診」と「マンモグラフィ」という乳房専用のエックス線検査が行われます。「マンモグラフィ」は乳房を圧迫し、できるだけ平らにして乳房内部を撮影するために多少の痛みがあります。

**子宮頸がん**  
対象  
20歳以上

## 検診方法

子宮頸がん検診では一般的に「頸部細胞診」が行われます。「頸部細胞診」では、子宮頸部の細胞をへらのようなもので軽くこすって細胞を取り、がん細胞の有無やその種類を調べます。

**前立腺がん**  
対象  
50歳以上

## 検診方法

前立腺がん検診では一般的に「血液（PSA）検査」が行われます。PSAは前立腺から出る酵素で前立腺に疾患があると血液内に入り込みます。「血液（PSA）検査」では、血液内に含まれるPSAの量を調べます。前立腺がんのほか、前立腺肥大などの病気が見つかることもあります。

## がん検診の結果がきたら・・・。



がん検診は早期発見のための有効な手段で、自分の体の状態を知る大切なものです。検診を受けた後は、医師からの説明を必ず聞いて結果を理解し、がんの早期発見・早期治療に役立てましょう。

がんは初期だと自覚症状が現れにくいものです。そのため、がん検診の結果が「**要精密検査**」であっても、気になる症状がないからと精密検査を受けないでいるうちに、がんが進行してしまう危険があります。

がんの早期発見・早期治療のために「**要精密検査**」となった場合は、必ず受診しましょう。

## 子宮頸がん・乳がん集団検診のお知らせ

	<b>【子宮頸がん】</b>	●		<b>【乳がん検診】</b>
○日 程	11月29日 (土)	●	○日 程	11月1日 (土)
○検診時間	午前の部 9:00～ 午後の部 13:00～	●	○検診時間	午前の部 8:30～ 午後の部 12:30～
○申込期間	8月1日 (金)～ 10月24日 (金) まで	●	○申込期間	8月1日 (金)～ 10月10日 (金) まで

検診場所：総合福祉センター しんた21

申 込 先：登別市保健福祉部健康推進グループ 電話85-0100

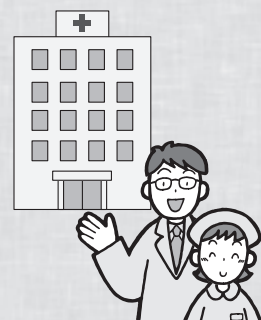
申込方法：①必要事項を記入の上、はがきやファックス、Eメールによりお申し込みください。

②クーポン券のある方は電話でお申し込みください。

記入事項…①希望する検診名 ②氏名 (ふりがな)、生年月日

③住所、電話番号 ④希望する検診の会場、日程

⑤健康保険の種類



## アイディア☆朝食レシピ

### 【炒り豆腐】



一人分：エネルギー 186kcal

#### 材料 (4人分)

木綿豆腐	2丁(600g)
人 参	1/2本
干し椎茸	4枚
いんげん	8本
長 ね ぎ	1本
だし汁と椎茸の戻し汁	合わせて1/2カップ
砂 糖	大さじ2
塩	小さじ1/4
しょう油	大さじ1・1/2
サラダ油	大さじ1

#### 作り方

- ①木綿豆腐の水切りをする。
- ②人参は5～6cmの千切り、干し椎茸は戻して千切りに、いんげんと長ねぎは斜め切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、人参、干し椎茸、いんげん、長ねぎの順に入れて炒め、全体に油がまわったら木綿豆腐を崩し入れ、ほぐすようにしながら炒める。
- ④③にだし汁と戻し汁の合わせたものに加え、煮だしたら砂糖、塩、しょう油で調味し、煮汁が少し残るくらいまで7～8分煮る。

木綿豆腐は、カルシウムを多く含み、骨粗しょう症予防に効果があります。干し椎茸を、舞茸やしめじなどの生のきのこ類に代えて作っても良いです。きのこ類は、食物繊維を多く含み、整腸作用があります。