

# 健康通信☆しんた21

■発行  
登別市 保健福祉部健康推進グループ  
〒059-0016 登別市片倉町6丁目9-1  
登別市総合福祉センター“しんた21”  
TEL 85-0100・FAX 85-0111  
Email: shinta21@city.noboribetsu.lg.jp

## がんを予防するためにはどうしたら？ ～食事のポイント～



がんの発生には様々な要因がありますが、がんと食事についての詳しいデータは不足している現状があります。平成27年1月改訂の国立がん研究センター「日本人のためのがん予防法」よりまとめた、がん予防の食事のポイントをご紹介します。

### ①野菜はたっぷりとりましょう！

野菜の摂取量は、食道がん・胃がんに関連があるとされています。1日に必要な野菜の量は**350g以上**で、手のひらで示すと**3杯分**です。



※きのこ・海藻・こんにゃくなども野菜と同様の働きをするので積極的に食事にとりいれましょう。

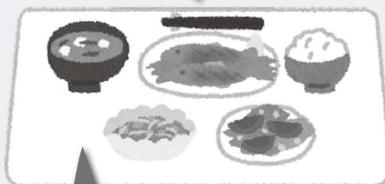
※果物も1日1回は食べましょう。バナナなら1本、ミカンなら2個が1日の適量です。

### ②脂身の多い肉、塩分のとり過ぎに注意！

脂身の多い肉やウインナーなどの肉加工品のとり過ぎは大腸がんのリスクを上げる可能性があります。肉に偏らず、魚介類、大豆製品、卵などバランスよくとることが大切です。

また、減塩は胃がん予防に効果がありますが、高血圧や循環器疾患の予防にも効果的です。

焼魚などは味がついているものもあるので、一口食べてみて味が足りない場合のみしょうゆをかけましょう。



味噌汁は具たくさんにすると汁の量が減り、塩分の取り過ぎを防ぎます。だしをしっかりとり少しの味噌でもおいしくなります。

### ④熱い飲食物に気を付けよう！

熱い飲食物を飲むことで、食道がんのリスクが高まります。口腔や食道の粘膜をやけどで傷つけないよう注意しましょう。



\*参考：国立がん研究センター ホームページ

### ③飲酒は適量がおすすめ！

肝臓、大腸、食道のがんにおいて飲酒が影響するという報告があります。

飲酒の適量を知り、飲み過ぎに注意しましょう。

#### <1日の飲酒の適量～健康日本21より～>

 ビール:5度 中瓶1本(500ml)	 日本酒:15度 1合(180ml)	 焼酎:25度 0.6合(110ml)
 ウイスキー・ブランデー:43度 ダブル1杯(60ml)	 ワイン:14度 1/4本(180ml)	酒の種類: おおよそのアルコール 度数 1日の飲酒の適量

がん予防の食事は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防にもつながります。

健康づくりは理想の将来の実現のために～

## 若い時期から生活習慣病予防を始めよう！

いつまでも健康で自立した生活を送ることは、みなさんの共通の願いではないでしょうか？10年後も20年後も元気に暮らし、充実した毎日をご過ごせるように、今できることから生活習慣を見直し、健康づくりに取り組みましょう。

生活習慣病は、検査数値が少し悪くなった程度では目立った症状が出ないのが大きな特徴です。自覚症状がでないまま静かに進行し、ある日突然、発作や合併症が出現し、悪くすれば深刻な後遺症が残ったり、命の危険もあります。気がつかないうちに忍びよる生活習慣病は日頃の生活習慣を見直し、発症や重症化を予防することが一番大切です。1年に1度健診や保健指導を受けることで生活習慣を軌道修正するきっかけにしましょう！

## こんな生活習慣はありませんか？



## 主な生活習慣病

高血圧	血管にかかる圧力が高くなり、長く続くと動脈硬化の原因に！
脂質異常症	血液中の脂質が異常に増えて血液がドロドロに。病状が進むと心疾患や脳血管疾患の引き金に！
糖尿病	インスリンの不足で血糖値が高くなり、進行すると全身に合併症を引き起こす！
虚血性心疾患	動脈硬化が進行し、冠動脈が狭くなって胸痛を起こす狭心症や心筋が壊死した状態の心筋梗塞
脳血管疾患	動脈硬化などで起こる脳出血や脳梗塞・脳血栓
がん	生活習慣が悪くなるとがんの発症リスクも高くなる！

## 若い世代の健康診査

9月の広報のぼりべつでもお知らせしましたが、市では、19歳～39歳までの健診を受ける機会がない市民（今年度40歳、学生は対象外）を対象に『若い世代の健康診査』を実施します。

会場	しんた21		
日程	11月16日(月)・11月19日(休)		
時間	13:30～	定員	各日60人
内容	身体計測、血圧、尿検査、血液検査（貧血、コレステロール、血糖値）		
料金	1,500円※登別市国民健康保険加入者は無料		

※申し込みは、①氏名②生年月日③住所・電話番号④希望する健診日⑤健康保険の種類を明記して10月2日(金)までに、はがきやファックス、Eメールで受付けます。

◆申込みは、Eメール: shinta21@city.noboribetsu.lg.jp  
FAX: 0413-85-0111  
はがき〒050-0076 登別市片倉町6-9-1  
登別市総合福祉センター健康推進グループ

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

『健康が、自慢のあなたもがん検診』

日本で昨年1年間にがんで亡くなった人は36万7943人で、前年より3071人増え、全死亡者の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5万2493人、次いで胃がん3万1472人、大腸がん2万6164人。女性では大腸がんによる死亡が最も多く2万2297人、次いで肺がんの2万880人、胃がん1万6418人となっています。

登別市は、室蘭保健所の平成23年度実績より1年間にがんで亡くなった方は203人となります。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43人、次いで胃がん14人、大腸がん7人。女性では肺がんが最も多く17人、次いで乳がん10人、大腸がん9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**  
**無料クーポン券**

**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】** ※過去5年間に登別市が実施するがん検診を受けていない人

乳がん検診	前年度に40歳、45歳、50歳、55歳、60歳になった女性
子宮がん検診	前年度に20歳、25歳、30歳、35歳、40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25年度に実施の「がん検診推進事業」の対象となった方で、過去5年間に1度も登別市が実施するがん検診を受けていない方にも、「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歳、47歳、52歳、57歳になった女性
子宮がん検診	前年度に22歳、27歳、32歳、37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27年11月30日まで、大腸がん検診、肝炎ウイルスは検診は平成28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。



## ピロリ菌検査 700円で胃がん予防!

登別市では、平成27年4月から、胃がんのリスク検査として、**ピロリ菌検査**の導入を始めました。ピロリ菌は胃がんを引き起こす原因のひとつと言われており、50歳を超えると8割以上の人々が感染しているとのデータもあります。ピロリ菌の検査の結果、治療の必要な人を早期に発見し、除菌治療を勧めることで、将来的に胃がんになるリスクを抑制することができると言われています。

☆今年度、ピロリ菌検査の対象になる人は次のとおりです。

登別市民で今年度、満50歳・55歳・60歳・65歳に達する人

- 50歳……昭和40年4月2日～昭和41年4月1日生
- 55歳……昭和35年4月2日～昭和36年4月1日生
- 60歳……昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生
- 65歳……昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生



※ただし、現在、胃や十二指腸の病気で治療中の人、明らかな胃の痛みや胸やけなどの症状があり胃や十二指腸の疾患が強く疑われる人などは検査の対象外になります。

- ▼検査料金 700円
- ▼検査方法 尿検査
- ▼申込方法 実施医療機関に直接予約
- ▼市内実施医療機関



医療機関名	住所	電話番号
あらい内科医院	登別市若山町4-4 2-5	86-0338
いしまる神経内科	登別市新生町1-2 6-2 0	82-7070
いわた内科クリニック	登別市桜木町3-2-1 5	85-5522
開田医院	登別市中央町5-4-3	85-2746
恵愛病院	登別市鷺別町2-3 1-1	82-2200
内科消化器科サンクリニック	登別市新生町3-1 1-1 1	87-3131
JCOH登別病院	登別市登別温泉町1 3 3	84-2165
登別すずらん病院	登別市青葉町3 4-9	85-1000
登別東クリニック	登別市登別東町2-1 5-3 5	80-2000
皆川病院	登別市中央町3-2 0-5	88-0111
若草ファミリークリニック	登別市若草町4-2 4-1	86-5180

※登別市では今年度、対象者で未受診の方に9月に**勸奨ハガキ**を送付しております。平成28年3月31日まで受診出来ますので、ハガキを持参し、ぜひ受診して下さい。