

## 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『大切なあなたと一緒にがん検診』

日本で昨年1年間にがんで亡くなった人は37万131人で、前年より2,028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5万3,170人、次いで胃がん3万797人、大腸がん2万6,798人。女性では大腸がんが最も多く2万2,867人、次いで肺がん2万1,164人、胃がん1万5,862人となっています。

室蘭保健所の平成24年度実績によると、登別市で1年間にがんで亡くなった人は180人です。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32人、次いで大腸がん11人、胃がん9人。女性ではすい臓がんと胃がんが最も多く13人、次いで肺がん12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。登別市では、肺がん、胃がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん、前立腺がんの6種類のがん検診を実施しています。自分の命もちろんですが、家族の命を守るため、大切な人と一緒にがん検診を受けましょう。



### 無料クーポン券でがん検診を受けましょう！

登別市では、下記の表の方を対象に、無料クーポン券による乳がん検診・子宮頸がん検診・肝炎ウイルス検診を行っています。対象となる市民には、既に6月1日に「無料クーポン券」と「お知らせ」を送付しています。早めに予約をして、有効期限内に検診を受けましょう。

【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

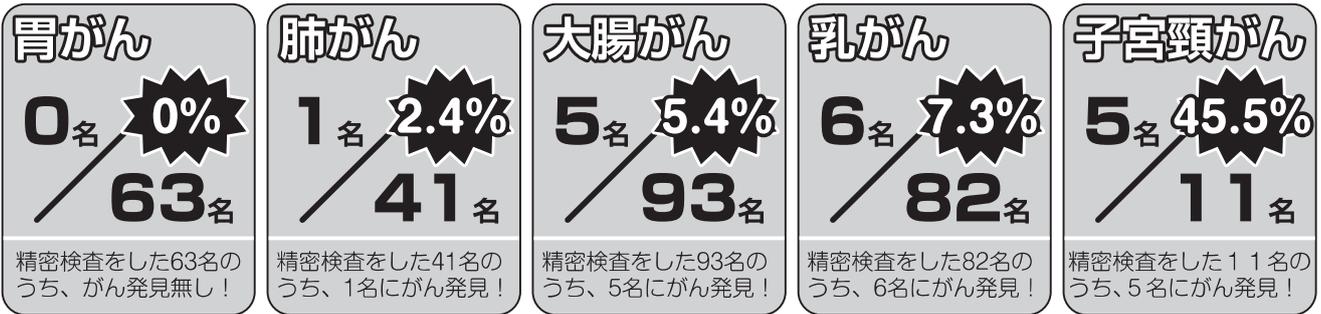
| 乳がん検診   | 子宮頸がん検診                       | 肝炎ウイルス検診                              |
|---|-------------------------------|---------------------------------------|
| 前年度に40歳、45歳、50歳、55歳、60歳になった女性                               | 前年度に20歳、25歳、30歳、35歳、40歳になった女性 | 前年度に40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳になった男女 |
| 昭和50年4月2日～昭和51年4月1日   | 平成7年4月2日～平成8年4月1日             | 昭和50年4月2日～昭和51年4月1日                   |
| 昭和45年4月2日～昭和46年4月1日   | 平成2年4月2日～平成3年4月1日             | 昭和45年4月2日～昭和46年4月1日                   |
| 昭和40年4月2日～昭和41年4月1日   | 昭和60年4月2日～昭和61年4月1日           | 昭和40年4月2日～昭和41年4月1日                   |
| 昭和35年4月2日～昭和36年4月1日   | 昭和55年4月2日～昭和56年4月1日           | 昭和35年4月2日～昭和36年4月1日                   |
| 昭和30年4月2日～昭和31年4月1日   | 昭和50年4月2日～昭和51年4月1日           | 昭和30年4月2日～昭和31年4月1日                   |
| クーポン券を紛失された方は再発行が可能です。登別市役所健康推進グループ（☎85-0100）までお電話でご連絡ください。 |                               | 昭和25年4月2日～昭和26年4月1日                   |
|   |                               | 昭和20年4月2日～昭和21年4月1日                   |

各無料クーポン券の有効期限は、乳がん検診、子宮頸がん検診は平成28年11月30日まで、肝炎ウイルス検診は平成29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。

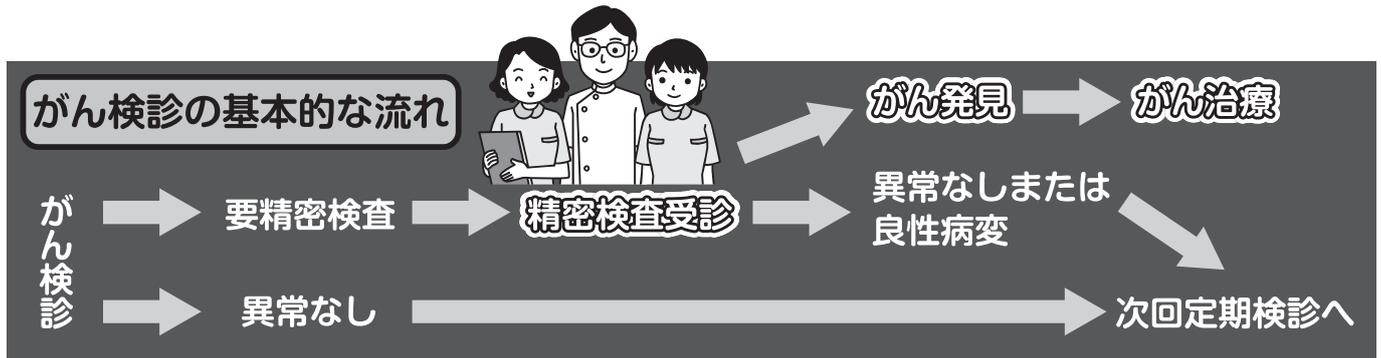
# 検診を受けたままに 登別市のがん検診結果 していませんか？

検診を受けた後は、医師からの説明を必ず聞いて理解し、がんの早期発見・早期治療に役立てましょう。「要精密検査」となったけれど、そのままにしている、という人はいませんか？「要精密検査」となった方の中から、毎年のようにがんが発見されています。今一度、ご自身の検診結果を見返してみてください。

「要精密検査」となった人のうち、どれくらいがんが発見されているのでしょうか？  
(平成27年度・登別市)



がん検診は早期発見のための有効な手段です。早期発見・早期治療で助かる命がたくさんあります。検診を受けて「要精密検査」となったら、必ず病院を受診しましょう。



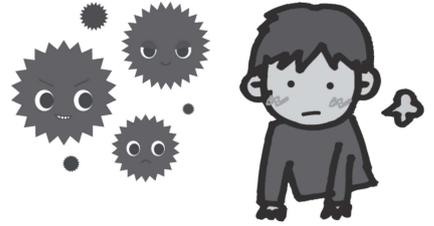
## 乳がん・子宮頸がん集団検診のお知らせ

託児も行います！(午前の部のみ)  
申込み時にお知らせください！

|        |   |
|--------|---|
| 日程     | 11月23日(水:祝日)  |
| 検診の時間帯 | 午前の部: 8:30~ 午後の部: 12:30~  |
| 場所     | 総合福祉センターしんた21(片倉町6丁目9-1)  |
| 検査内容   | ・子宮頸がん: 頸部細胞診<br>・乳がん: マンモグラフィ検査  |
| 対象者・費用 | ・子宮頸がん: 20歳以上の偶数月生まれの女性(1,700円)<br>・乳がん: 40歳以上で偶数月生まれの女性(2,200円/50歳以上は1,900円)<br>※無料クーポン対象者・国民健康保険や後期高齢者医療制度の加入者・生活保護世帯・市民税非課税世帯は無料です。  |
| 定員     | ・子宮頸がん: 200人 ・乳がん: 90人 ※定員を超えた場合は、抽選になります。  |
| 申込み方法  | ①希望する検診名、②日程・時間帯、③氏名・生年月日・住所・電話番号、④健康保険の種類を記入の上、はがき・FAX・Eメールで健康推進グループまで申し込みください。<br>(〒059-0016片倉町6丁目9-1、Fax85-0111、Eメール:shinta21@city.noboribetsu.lg.jp)<br>※無料クーポン対象者のみ、お電話(☎85-0100)で申し込みが可能です。 |
| 申込期限   | 10月21日(金)   |

こんな症状ありませんか？

## がんの危険信号チェック!



初期のがんは全く症状がないことがほとんどです。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   尿に血が混ざる



### 各専門診療医は

次のとおりです。

※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。

- ◎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

◎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

がんにならないためにはどうしたら？

## がんを防ぐための新12か条

がんにならないためには、どんなことに気を付けて生活すればよいのでしょうか。国立がんセンターがん予防・検診研究センターがまとめた「がんを防ぐための新12か条」は、日本人を対象とした調査で有効とされた生活習慣をまとめたものです。

がんは、たばこ・お酒・食事・運動など、様々な要因が関係あるとされています。がんにならないために、生活習慣を見直してみましょう。

- ①たばこは吸わない
- ②他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- ③お酒はほどほどに
- ④バランスのとれた食生活を
- ⑤塩辛い食品は控えめに
- ⑥野菜や果物は不足にならないように
- ⑦適度に運動
- ⑧適切な体重維持
- ⑨ウイルスや細菌の感染予防と治療
- ⑩定期的ながん検診を
- ⑪身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- ⑫正しいがん情報でがんを知るところから



# 外食・コンビニでの上手な野菜の選び方

～おいしく食べてたっぷり野菜！1日350g～

外食やコンビニを利用するとき、野菜を積極的にとっていますか？平成25年に実施した市民アンケートでは、「外食や市販食品を利用する時、栄養バランスを考えて選ぶ人」は、男性16.4%女性25.2%で、市の目安より低くなっています。

外食は好きなものを食べたり、会話を楽しんだりする機会でもありますが、外食メニューの中には高カロリーで野菜が少ないものもあります。栄養のバランスを良くするためには野菜は欠かせません。外食が続くときはカロリーの取りすぎや野菜不足に注意して、健康維持のためにメニューや料理を選びましょう。

## ◎外食はセットを選ぶと野菜を取りやすい！単品の場合は野菜を使用するものを♪

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|   |   |   |   |
| カルボナーラ<br>野菜0g   | おやこ丼(丼もの)<br>野菜20g   | チャーシューメン<br>野菜20g   | ハンバーガー<br>ポテト ジュース<br>野菜10g  |
| ↓  | ↓  | ↓   | ↓  |
|  |  |  |  |
| きのこスパゲティ<br>サラダのセット<br>野菜150g  | 焼き魚定食<br>野菜100g  | 野菜ラーメン<br>野菜70g   | 野菜バーガー<br>サラダ 野菜ジュース<br>野菜150g   |

## ◎コンビニの定番も組み合わせ次第で野菜たっぷり♪

|   |   |   |
|---|---|---|
|  |  |  |
| 惣菜パンと菓子パン<br>野菜0g   | 焼肉弁当<br>野菜10g   | おにぎりとカップめん<br>野菜0g  |
| ↓   | ↓   | ↓   |
|  |  |  |
| サンドイッチとサラダ<br>野菜150g  | 焼肉弁当と切干大根<br>野菜110g   | おにぎりとおでん<br>野菜80g   |

※野菜の量は目安で、メーカーや店舗により異なります。



## 野菜ジュースは野菜の代わりになる？

国の「食事バランスガイド」では、野菜ジュースは飲んだ重量の半分を「野菜」として扱います。ジュースにする段階で失っている栄養素もあるため、野菜の補助的なものとして利用するとよいでしょう。

