

■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
E-mail: shinta21@city.noboribetsu.lg.jp

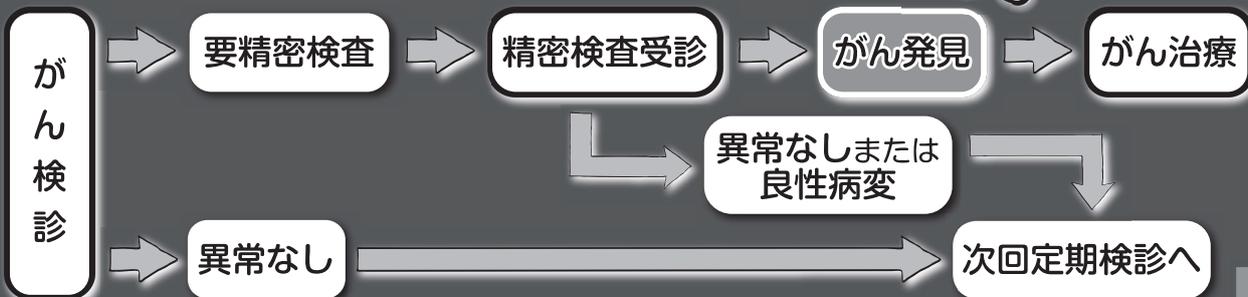
がん検診を受けましょう！



登別市における死因第一位であるがんは、自覚症状がないまま進行していくため、症状がないうちにがん検診を定期的を受け、早期にがんを発見し、適切な治療をすることが大切です。

登別市では、肺がん、胃がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん、前立腺がんについて、検診料金を一部助成しています。「検診を受けて、がんと言われるのが怖い」と検診を受けない人もいるかもしれませんが、がんは種類によっては、完治が可能な病気になりつつあります。自分の健康確認のために、ぜひがん検診を受けましょう！

がん検診の基本的な流れ



精密検査が必要と言われたら…

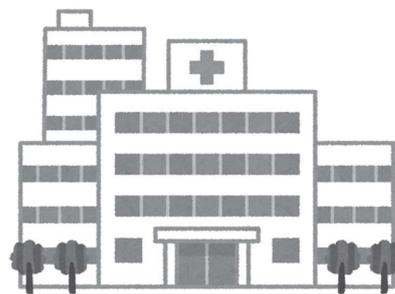
検診の結果、「要精密検査」となったけれど、そのままにしている、という人はいませんか？

「要精密検査」の結果が出た場合、早めに専門医療機関で詳しい検査を受けることが、がんの早期発見・早期治療につながります。今一度、ご自身の検診結果を見返してください。

各専門診療医は次のとおりです。

- ◎肺がん～呼吸器内科
- ◎胃がん・大腸がん～消化器内科
- ◎子宮頸がん～婦人科
- ◎乳がん～外科・乳腺外科
- ◎前立腺がん～泌尿器科

※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。



今日から禁煙をはじめよう！

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。

数ある危険因子の中でも喫煙は「百害あって一利なし」と言われ、禁煙することは、もっとも確実ながんの予防につながります。禁煙によって、喫煙者ががんになる確率を3分の2にまで減らすことができるとも考えられています。

禁煙に遅すぎるということはありません。高齢の人でも今から禁煙することで健康向上に効果があるといわれています。禁煙に年齢制限はありません。あなたも今日から禁煙に取り組んでみませんか？



食習慣の改善はがんの予防になる

がんは日本人の死因第一位の病気ですが、適切な生活習慣・生活環境と検診で予防することができます。食品には積極的に食べることでがんのリスクを下げるものと、とりすぎることであがんのリスクを上げるものがあります。そのようなリスクを分散させるためにも、偏りなくバランスのよい食事を心がけましょう。



野菜や果物は不足にならないように ～1日分の野菜摂取量の目標は350g以上～

野菜や果物をとることは食道がん・胃がんに予防効果があります。また、野菜に多く含まれる食物繊維は、腸内環境を整え大腸がんを予防します。野菜をとることはがん予防のみならず、生活習慣病の総合的な予防につながります。

生野菜なら
両手のひら3杯で1日分



塩辛い食品は控えめに ～食塩は1日男性8g未満・女性7g未満～

塩分の摂取量を抑えることで、日本人に最も多い胃がん予防に有効であるのみならず、高血圧を予防し、循環器疾患のリスク減少につながります。

簡単減塩方法！まずは1つから始めてみましょう

- ★昆布やかつお節など、素材のだしやうまみを活かそう
- ★減塩タイプの食品や調味料を使おう
- ★調味料を食卓に置かない
→料理に塩分の追加をしないようにしましょう。
- ★加工食品を控えめにしよう
→生鮮食品より塩分が多く含まれています。
- ★新鮮な旬の食材を取り入れよう
→素材自体がおいしいと、余分な味付けが不要です。
- ★麺のスープは残そう
→ラーメンのスープは1杯あたり**3g**程度の塩分が含まれています。
- ★汁物・スープは具たくさんにしよう
→具たくさんにすると水分量が減り、少量の調味料で味付けできます。
- ★食べ過ぎに注意しよう
→薄味の料理でも、食べ過ぎでは塩分の総量が多くなってしまいます。適量を心がけましょう。
- ★香辛料・香味野菜や酸味を利用しよう
→レモンやお酢の酸味や唐辛子などの香辛料には、塩分を強く感じさせる効果があります。
- ★カリウムを多く含む食品を食べよう
→野菜・果物・海藻などに多く含まれるカリウムは、体の余分な塩分を排泄する働きがあります。野菜は1日350g以上を目標に積極的に食べましょう。

食品に含まれる 塩分の目安例

塩鮭1切
1.3g

ウインナー3本
1.1g

ロールパン1個
0.4g

漬物盛り合わせ
3.0g

