

いつまでも健康でいるために

あなたに取り組んでほしい!

がん予防特集

正しい知識・情報を知り、生活習慣を見直す

確認したい
6つのポイント

～科学的根拠のあるがん予防法～ (参考: がん情報サービス 日本人のためのがん予防法)

喫煙は肺がんだけでなく、多くのがんのリスクを↑



～節度ある飲酒量～

(出典: 健康日本21)

(例)



ビール中瓶
1本 500ml



ワイン2杯弱
(1杯 120ml)

*塩蔵食品、食塩の摂取は最小限に

1日あたり
男性 8g、女性 7g

(出典: 日本人の食事摂取基準 2015)



*野菜や果物不足にならない



1日あたり
野菜は 350g

(出典: 健康日本21)

*飲食物を熱い状態でとらない

喫煙

飲酒

食事

身体活動

体形

感染

- ・たばこは吸わない
- ・他人のたばこは避ける
- ・飲むなら節度ある飲酒をする

- ・食事は偏らずバランスよくとる
- ・日常生活を積極的に

- ・適正な範囲に
- ・機会があればピロリ菌検査を

～身体活動の目安～

- 18～64歳●
歩行と同じくらいの強度の身体活動を1日1時間程度。
息がはずみ汗をかく程度の運動は1週間に1時間程度。
- 65歳以上●
横になったままや座ったままにならなければ、どんな動きでもいいので身体活動を毎日40分行う。

(出典: 健康づくりのための身体活動の基準 2013)

BMIを適正範囲にしましょう。
目標とするBMIの範囲

年齢	目標とするBMI
18～49歳	18.5～24.9
50～69歳	20～24.9
70歳以上	21.5～24.9

(日本人の食事摂取基準 2015)

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \div \text{身長(m)}}$$

～ウイルスや細菌等の持続感染が原因のがん～

(例)

●肝臓がん: B型肝炎ウイルス
C型肝炎ウイルスなど



●子宮がん: HPV

(ヒトパピローマウイルス)



●胃がん: ヘリコバクター・ピロリ菌



※持続感染が原因のがんについて、市の検診では肝炎ウイルス検査、胃がんリスク検診等が受けられます。

※子宮頸がん検診ではHPV検査はできません。

がん情報スポット

●市役所 国保健康課●

- ・各種がんのパフレット、がん診療連携拠点病院の一覧、がん相談窓口の資料等があります。
 - ・保健師や管理栄養士による健康相談が受けられます。
- (住所)逗子市逗子 5-2-16**



●図書館●

- ・健康や医療に関する図書を集め、「健康・医療情報コーナー」を設置しています。
 - ・医学事典や健康関連雑誌、健康や健診に関するパンフレット等があります
- (住所)逗子市逗子 4-2-10**

●保健センター●

- ・健康や医療に関するパンフレット等の資料があります。(自由配架)
- (住所)逗子市池子字棧敷戸 1892-6**

インターネットは多くの情報にアクセスでき便利ですが、根拠がないものもあります。
検索する際には、注意しましょう。



がん相談支援センター



●がん相談支援センター●

- ・無料でがんに関する治療や療養生活全般、地域の医療機関などについて相談することができます。
- ※がん相談支援センターは市内にありません。
一覧は市役所国保健康課窓口にあります。**

●●●がん情報検索の参考サイト●●●

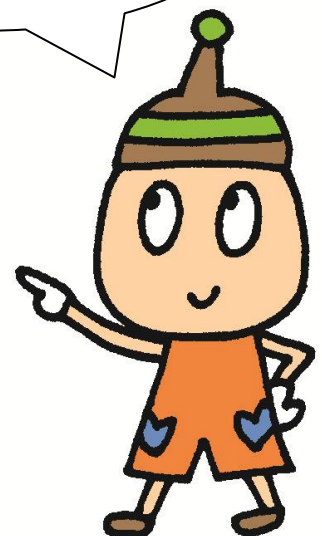
- がん情報サービス** (国立がん研究センターがん対策情報センター)
→国立がん研究センターによる一般向け情報サイト。各種がんの解説をはじめ、がん診療連携拠点病院、緩和ケア病棟のある病院、相談支援センターの情報などが充実しています。
- がん対策情報** (厚生労働省)
→トピックス、施策情報、関連情報等を調べることができます。
- 逗子市がん検診のお知らせ** (逗子市)
→逗子市で受診ができるがん検診について詳しい情報を確認できます。

がん検診を受けて早期発見！

★逗子市で受けられるがん検診★

	検査方法
胃がん	胃部レントゲン（バリウム）検査
胃がんリスク	血液検査で胃がんにかかる危険度を判定
肺がん	胸部レントゲン検査問診により喀痰検査あり
大腸がん	検便による潜血反応の検査
乳がん	視触診とマンモグラフィ（乳房のレントゲン）検査
子宮頸がん	子宮頸部の粘膜をとり顕微鏡で検査
前立腺がん	血液検査で PSA（前立腺がん特異抗体）を測定
肝炎ウイルス	血液検査で B 型・C 型肝炎ウイルスを検査

受診方法や対象、金額等、
詳しくは
「けんしん NAVI」
をご覧ください。



逗子市国保健康課健康係
046-873-1111(代表)