

## 受けてますか?がん検診

がんの早期発見、早期治療のため、がん検診を定期的に受診することは大切です。

自分や家族のために、定期的にごがん検診を受けましょう!

また、がん検診の結果、要精密検査となった方は、

必ず医療機関を受診しましょう。



### がん検診 Q & A

**Q** がん検診はどこで受けることができますか。

**A** 各地方自治体(都道府県、市町村)で、がん検診の案内をしています。がん検診は、どなたでも受診することが可能です。ただし、対象となる年齢や実施時期、検査を行う場所、費用負担は各自治体によって異なります。詳しくは各地方自治体にお尋ねください。

**Q** 症状があった場合には、どうしたらいいですか。

**A** がん検診は、症状のない方のための検査です。明らかな症状のある方には、それぞれの体の状態に応じた適切な検査や治療が必要になります。症状のある場合は、必ず医療機関を受診しましょう。

参考:国立がんセンター「がん検診Q&A」

※次回は女性の健康づくり(3月)についてお知らせします!

<問い合わせ先>

栃木県健康増進課 健康づくり推進担当 ☎028-623-3094

県西健康福祉センター ☎0289-64-3125 県東健康福祉センター ☎0285-82-3323

県南健康福祉センター ☎0285-22-1509 県北健康福祉センター ☎0287-22-2679

安足健康福祉センター ☎0284-41-5895 (各センター担当課:健康対策課 栄養難病担当)

発行 栃木県県北健康福祉センター ☎0287-22-2679



「とちぎ健康21協力店」から発信します!

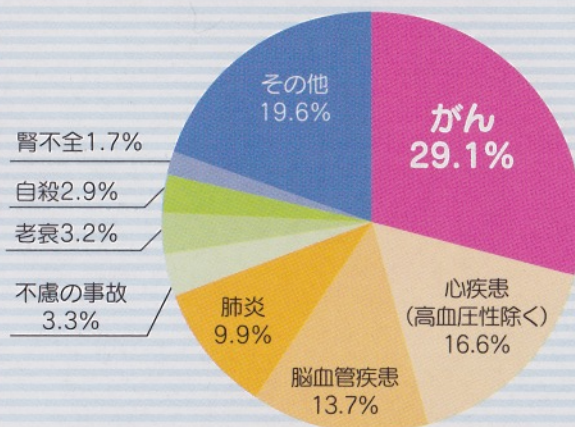
健康情報 NO.14

## 「がんを予防しましょう」

(H22.1)

がんは、日本人の死因の第1位となっています。  
また、がんにかかる患者数も増加傾向にあります。

### 栃木県死亡原因の割合



### 栃木の耳より情報

栃木県で死亡率の高いがんは、  
男性は肺がん、  
女性は大腸がん

【平成20年栃木県人口動態統計  
(概数)部位別死亡率】

厚生労働省「人口動態統計」平成19年

生活習慣に関係するがんの危険因子には、次のものがあります。



《喫煙》



《食事》



《多量飲酒》

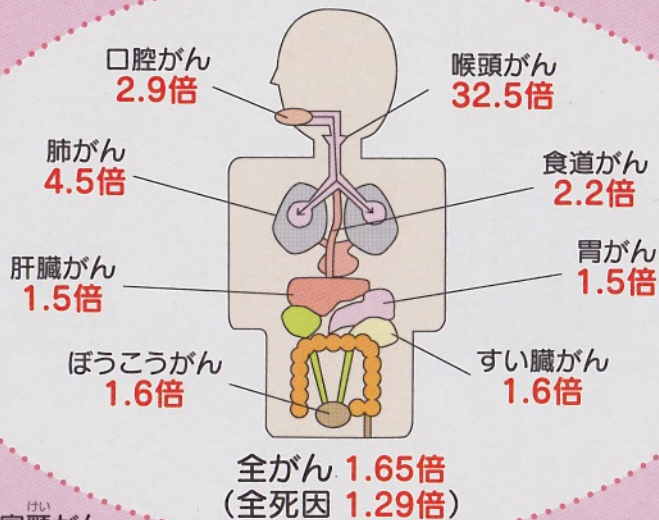
がんを予防するために、**禁煙やバランスのとれた食事**など  
良い生活習慣を続けましょう!



# たばこ(喫煙)

たばこ(喫煙)は、がんとの深い関係があり、**がん全体の1/3**がたばこ(毎日喫煙)によるものとされています。

非喫煙者と比較した喫煙者のがんによる死亡の危険性(男)



女 子宮頸がん 1.6倍

出典/平山雄、計画調査 (1966年~1982年)

## 吸わない人にも『たばこの害』

たばこの煙には、吸っている人が吸い込む「主流煙」とたばこの先から周囲へ流れる「副流煙」があります。

副流煙はフィルターを通過していないため、主流煙より有害物質(発がん物質を含む)が約2~4倍多く含まれていて、周囲の人にも肺がんなどの健康被害を引き起こします。

副流煙



主流煙

禁煙は、肺がん予防に効果大

たばこを吸う方は、禁煙にチャレンジ!

周りの方のために分煙にご協力を!

# 食事

食事は、がんを予防するために大切なポイントとなります。

## ~がんを予防するための食事のポイント~

### 1 バランスのとれた栄養をとりましょう

~主食・主菜・副菜を揃えて食べましょう~



### 2 食べすぎを避け、脂肪は控えめに

~腹八分目を心がけましょう~

乳がん予防のために...  
脂肪のとりすぎに注意!



### 3 適量のビタミンと多くの食物繊維をとりましょう



350gの野菜  
(1/3は緑黄色野菜でとりましょう)

ビタミン・ミネラル  
食物繊維は、  
がん予防に効果あり!

### 4 塩辛いものは少なめに!あまり熱いものは冷ましてから

~胃や食道をいたわって~

減塩は、胃がん予防に効果的

