

# 知って得する 健康コラム



## がん対策

### 現状と課題

1981 年以來、「がん」は日本人の死因の 1 位となっています。村田町の死亡順位は 1 位「老衰」、2 位「がん」、3 位「心疾患」となっており、がん で亡くなる方のうち肺がん、大腸がんが多い現状です。がん検診の受診率は、「大腸がん検診」32.3%、「胃がん検診」29.9%となっています。

がんは、早期の段階では痛みなどの自覚症状はありませんが、治療技術の進歩により、早期の段階で発見できればその多くが治る病気になってきています。そのため、定期的な検診による**早期発見・早期治療**が大切です。



### 検診のメリット

- ◎がんにより亡くなることを防げます。
- ◎がんになる手前の状態を発見し早期に治療することで、がんになることを防げます。  
(例:子宮がん、大腸がん)

出典:公益財団法人がん研究振興財団「2022 がん検診」

### 一人ひとりができること

- ・がんの早期発見・早期治療に努めましょう。
- ・検査の結果や体調に異常がある時は早めに受診しましょう。
- ・生活習慣を見直しましょう。

## ほけんセンター ニュース



検診や健康情報をお知らせします

町の総合健診（集団）は 10 月 1 日をもって終了しました。特定健診未健診者の方を対象にした健診（個別）は来年 1 月～2 月に実施します。まだ健診を受けていない方はぜひ受診しましょう。詳しくは 1 月の広報紙をご確認ください。

健診結果は 11 月 1 日以降、郵送となる予定ですが、健診結果が届く前に、今できることから、健康になる習慣を毎日の生活に取り入れてみませんか。

健康づくりのために 1 日 10 分多く体を動かす「+10（プラステン）」がおすすめです。

例）早歩き、キビキビと掃除や洗濯、家事の合間に「ながら体操」、  
TV をみながら筋トレやストレッチ など

【問】保健センター 0224-83-2312

### 第3期 健康むらた21計画

知-  
かん

守ろう！子どもの健康  
見直そう！生活習慣  
延ばそう！健康寿命

がんの原因の多くは、たばこや飲酒、食事などの日常の生活習慣に関わるものです。生活習慣を見直し、検診を受け、がんの早期発見・早期治療に努めましょう。

### がんを防ぐための新12か条

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

公益財団法人 がん研究振興財団

≫ 次回は「生活習慣病～循環器病～」について、お知らせします

スポーツの秋！  
ウォーキングやストレッチなどで  
いつもより 10 分多く体を動かしてみませんか



+10 の詳細  
はこちらから