

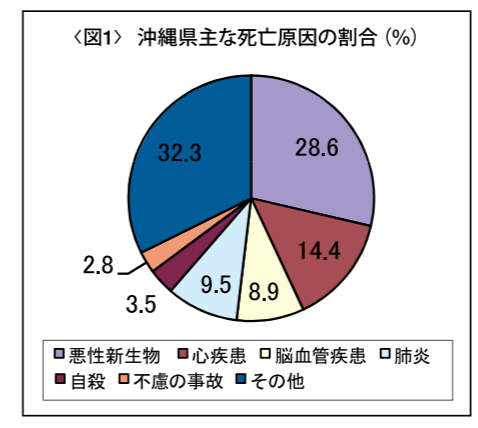
がん検診を受けていますか？

がん検診を受けて安心、あなたと愛する方のために

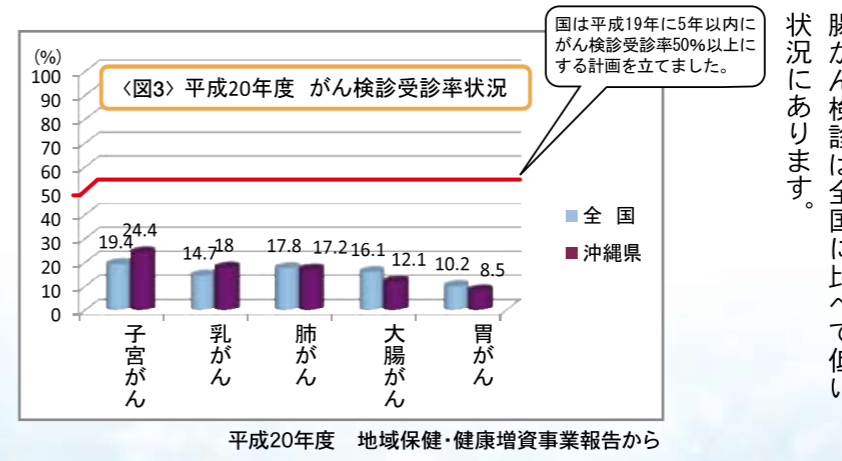
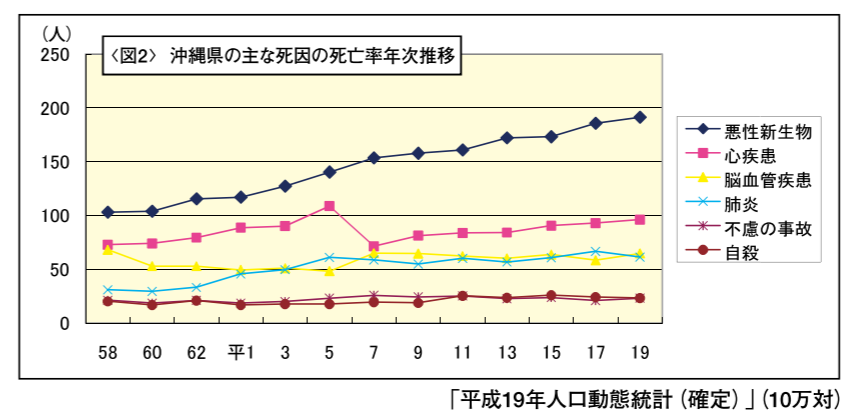
「がん」と聞くと、死んでしまう怖い病気・自分は大丈夫などと思ってしまうませんか？
 実は、二人に一人が「がん」にかかり、そのうち三人に一人が亡くなるといわれ、誰でもかかる可能性のある病気ですが、早期発見・早期治療で治る病気でもあります。
 特に子宮頸がんについては、がん検診を受けることでがんになる前の段階で治療することが可能になっています。
 症状がない時こそ、がん検診を受けて、「健康チェック」をしましょう。

1 がん検診ってなぜ必要なの？

がんは、体内の細胞がウイルスや発がん性物質等によってがん細胞となり、臓器や組織で増殖するため正常な細胞が機能しなくなり、死に至るといふ病気です。
 最初の頃は、痛みも感じないのが気づきませんが、症状が出て病院を受診する頃には、病気が進行した状態で見つかることがほとんどで、そうなってしまうと治療に時間がかかり、医療費も高くなります。進行の状態によっては命を失う事にもなるのです。県民の死亡原因の一位で(図1)、死亡率は年々増加傾向にあります(図2)。



できていないかを調べるためにがん検診を受け、健康チェックを行う必要があるのです。



2 がん検診の受診率は？

しかし、市町村が実施しているがん検診の受診率は、平成二十年度の地域保健・健康増進事業報告で、肺がん検診は十七・二%、胃がん検診は八・五%、大腸がん検診は十二・一%、乳がん検診は十八%、子宮がん検診は二十四・四%となっています。特に、肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診は全国に比べて低い状況にあります。

3 なぜ、がん検診を受けないの？

がん検診を受けない主な理由として、「自覚症状がないので大丈夫」「仕事が忙しくて時間が無い」「結果が怖い」という声があります。
 がんは怖い病気ですが、早い段階で見つければ治る病気です。症状がない時から定期的にごがん検診を受けることで、自らの健康状態を確認することが大切なのです。もし病気が見つかった場合でも、早期に治療することで治療が長引かない、治療費が抑えられるなど、自分自身や家族の負担軽減が可能になります。

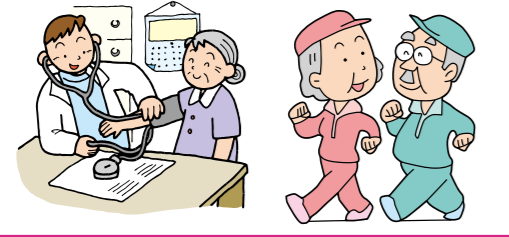
4 がん検診は、どこで受けられるの？

がん検診は、職場の定期健康診断や市町村が職場で行っている特定健康診断(集団健診・個別健診)と一緒に受けることができます。がん検診には受診対象年齢がありますが、希望で受けることもできます。詳しくはお住まいの市町村や職場にお問い合わせください(職場の健康診断にごがん検診がない時は、市町村で受けることもできます)。
 がん検診を受けて安心、あなたと愛する方のために...



【がん予防指針 8 カ条】

1. タバコを吸う人は禁煙。吸わない人も他人のタバコの煙を可能な限り避ける。
2. 飲酒は、ほどほどに。(ビールなら大瓶1本、泡盛なら0.5合、日本酒なら1日1合、飲まない人や飲めない人は無理に飲まない)
3. 野菜・果物は最低1日400gとる。(例えば野菜は毎食、果物は毎日食べるよう心がける)
4. 塩分は最小限に。(男性1日10g未満、女性1日8g未満)
5. 定期的運動の継続。(毎日60分程度の歩行などの運動、週一回程度は汗をかく激しい運動をする)
6. 太りすぎず、痩せすぎず。(男性はBMIで27を超さない、21を下回らない。女性はBMIで25を超さない、19を下回らない)
7. 熱い飲食物、保存・加工肉の摂取は控えめに。(熱い飲料は冷まして飲む、加工品はとりすぎない)
8. 肺炎ウイルス検診を受けて、治療や予防をする。(「国立がん研究センターがん対策情報センターホームページ」より改編)



健康おきなわ21推進大会 開催予定 (変更する可能性があります。)

	日時	場所	テーマ等
北部福祉保健所	平成22年9月30日(木) 午後2時~4時	名護市民会館中ホール	肥満専門医が教える「成功率93%ダイエット」
中部福祉保健所	検 討 中		
南部福祉保健所	平成22年10月	検 討 中	南風原町総合保健福祉防災センター(ちむくる館) 働くあなたと家族の健康づくりin南風原
中央保健所	平成22年10月24日(日) 正午~午後5時	那覇市ぶんかテンパス館	検 討 中
宮古福祉保健所	平成22年8月~9月 平成22年9月11日(土)	検 討 中 宮古島市中央公民館	運動指導出前講習会 メタボリックシンドローム予防講演会
八重山福祉保健所	平成22年9月5日(日) 午後2時~4時30分	与那国中学校体育館	「健康おきなわ21推進大会in与那国~与那国の健康は どうーなんだ!?!~」

※日程が決まり次第、県国保健康増進課ホームページに掲載します。

お問い合わせ ● 県国保・健康増進課 TEL:098-866-2209 FAX:098-866-2289