

愛育委員会 だより

第3号

平成29年2月発行



つくろう健康
受けよう検診

健康寿命をのばそう!



みんなで広げよう!
ピンクリボンの輪!

「ピンクリボン」は乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝えるシンボルマークです。

健診・検診は受けましたか??

愛育委員会は町民の皆様の健康づくりのお手伝いとして、健(検)診の受診勧奨をおこなっています。
毎年受診し、病気の早期発見・早期治療に努めましょう。

愛育委員会は…



乳幼児から高齢者まで、すべての住民にとって健康で明るく住み良い地域にするため、行政と協力しながら「健康おかやま 21」「健康里庄 21」の推進等の活動をしている、地域の健康づくりのための組織です。健康の保持増進のための普及啓発活動と合わせて、身近な人に声をかけ、人と人とをつなぐ役割を担っています。

がん検診を受けましょう ～早期発見があなたの命を守ります～

平成27年度里庄町がん検診結果

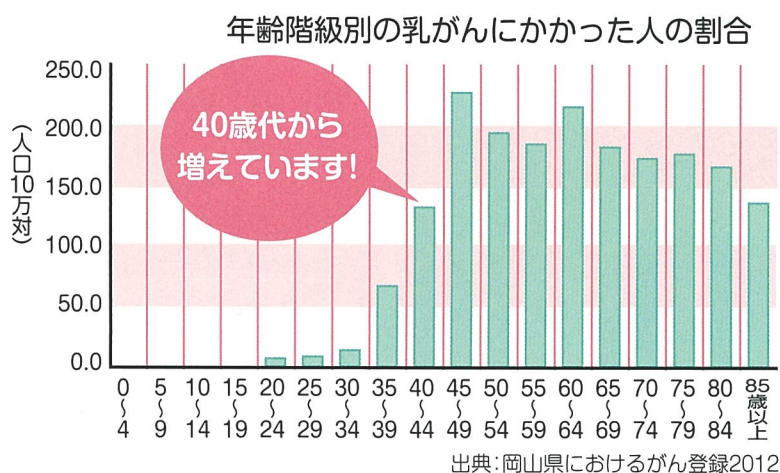
出典：健康福祉課

	受診者数	受診率	要精検者数	結果別人員			
				異常なし	がん、がん疑い	がん以外の病気	未受診
胃がん	603	18.7	46	5	2	35	4
大腸がん	1336	43.5	93	20	1	45	27
肺がん	1833	49.7	21	3	0	16	2
子宮がん	819	61.0	6	2	0	4	0
乳がん	648	55.4	30	7	3	20	0



40歳代から乳がんにかかる人が増えています。

乳がん検診を受けましょう



乳がんは増えています!
罹患数 女性1位

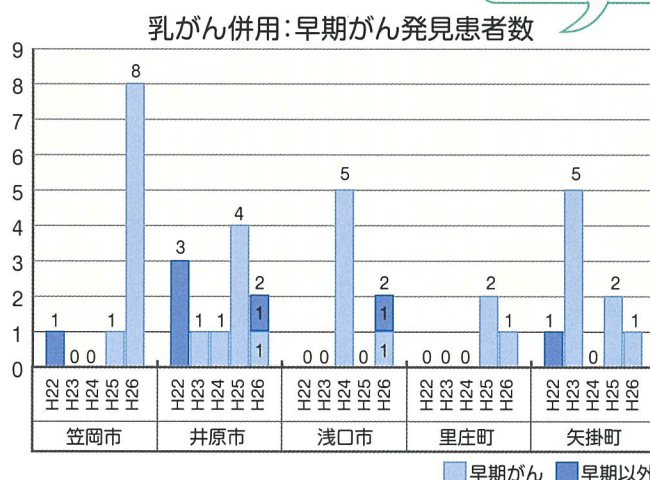
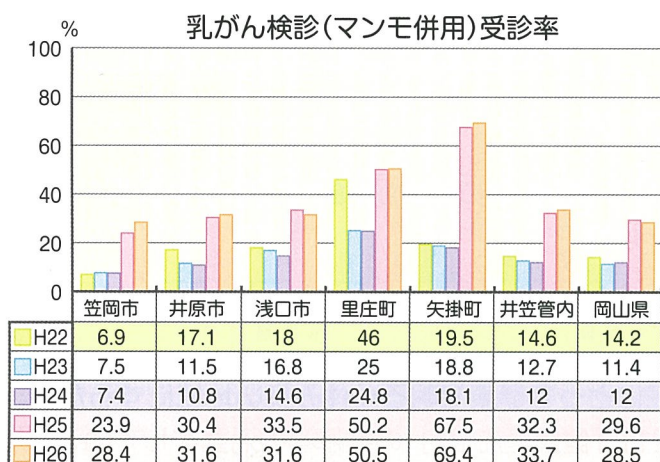
日本人女性で1年間に乳がんにかかる数(新たに診断される数)は約9万人で、死亡数は13800人です。一生のうち乳がんになる確率は、約11人に1人とされています。
※国立がん研究センターがん対策情報センター

備中保健所井笠支所管内の乳がん検診(マンモグラフィ)の状況

H26	受診者数	要精検者数	精検受診者数	がんであった者	うち早期がん
里庄町	407	23	23	1	1

出典：岡山県の成人保健H22～H26

ほとんどの方が早期がんでした。

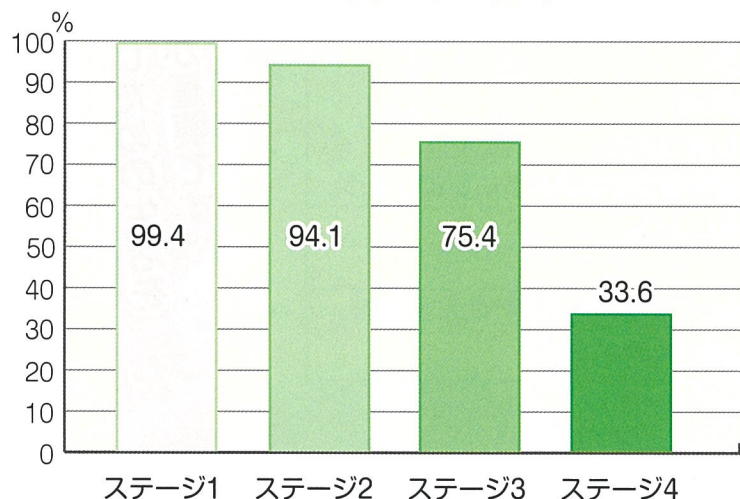


※対象者の算出方法が市町村によって異なる場合もありますが、なるべく高いことが望ましい指標です。

※受診率 = (当該年度受診者数 + 前年度受診者数 - 2年連続受診者数) × 100 / 対象者

がんは早期に発見されるほど、 治癒する確率が高まります！

■ がんの臨床期別5年相対生存率(2001～2005年診断例)



早期発見には、定期的な
「がん検診」が重要です！

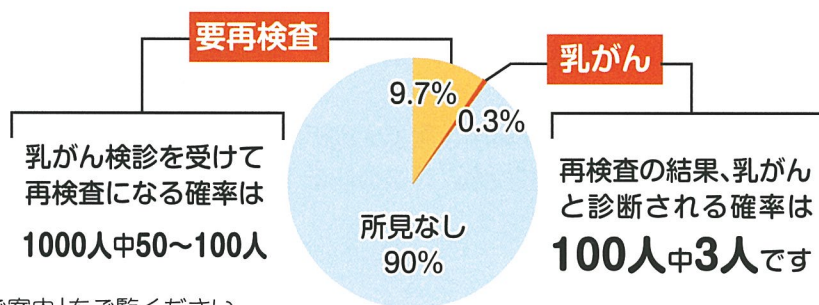
※ステージはがんの進行具合を示す数値で、
大きいほど進行したがんになります。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター
「がんの統計'13」

■ 里庄町の乳がん検診

- 検診対象者 30歳以上の女性(年1回)
- 検診方法 集団検診
超音波検診(30～39歳)
マンモグラフィ(40歳以上)
- 実施時期 11月～12月

※詳しくは、4月に愛育委員が配布する「検診のご案内」をご覧ください。



■ 検診と合わせて、自己検診も実施しましょう！



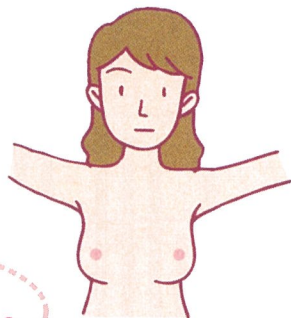
20歳になったら毎月実行しましょう。自己検診！

視て チェック

※鏡の前で腕を
高くあげます。

皮膚のひきつれや
くぼみはありませんか？

- * 月経のある人は、生理が終わった1週間後の乳房が張っていない時期に行いましょう。
- * 閉経後の人は、記念日などの覚えやすい1日を決めて行いましょう。



触って チェック

※親指を除く指を軽くそろえ、
指先の腹側を軽く圧迫
しながらなでます。

しこりや
硬い部分は
ありませんか？

※乳首を軽くつまんで、
しぼります。



脇の下に
グリグリしたものは
ありませんか？

乳首から分泌物は
でませんか？

科学的根拠に基づくがん予防法を実践しましょう (国立がん研究センターがん予防・検診研究センター)

喫煙	禁煙しましょう。吸わない人も、他人のたばこの煙を避けましょう。
飲酒	飲むなら、節度のある飲酒をしましょう。 * 日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、焼酎なら2/3合まで。
食事	食事は偏らずバランスよくとりましょう。 * 食塩の摂取は最小限に抑えましょう。 (男性は8.0g未満、女性は7.0g未満) * 野菜や果物不足にならないようにしましょう。 * 熱い飲食物は少し冷まし、口や食道を傷つけないようにしましょう。
身体活動	毎日60分程度の適度な運動を継続しましょう。
体型	適正体重を維持しましょう。
感染	一度は肝炎ウイルス検査を受け、感染している場合は専門医に相談を。 機会があればピロリ菌検査 ^{※1} やHPV検査 ^{※2} をしましょう。

※1) 胃がんの原因となる細菌 ※2) 子宮頸がんの原因となるウイルス

がんを予防するためには、
日頃の生活習慣を見直して、
がんにならないための生活を
していくことが重要です。

喫煙との関係が確実とされた主な病気(厚生労働省 たばこ白書)

喫煙者

- がん(肺、口腔・咽頭、喉頭、鼻腔・副鼻腔、食道、胃、肝、膵、膀胱、子宮頸部のがん)
- 歯周病
- 心筋梗塞、脳卒中、腹部大動脈瘤、末梢性の動脈硬化症
- 慢性閉塞性肺疾患、呼吸機能低下、結核(死亡)
- 2型糖尿病

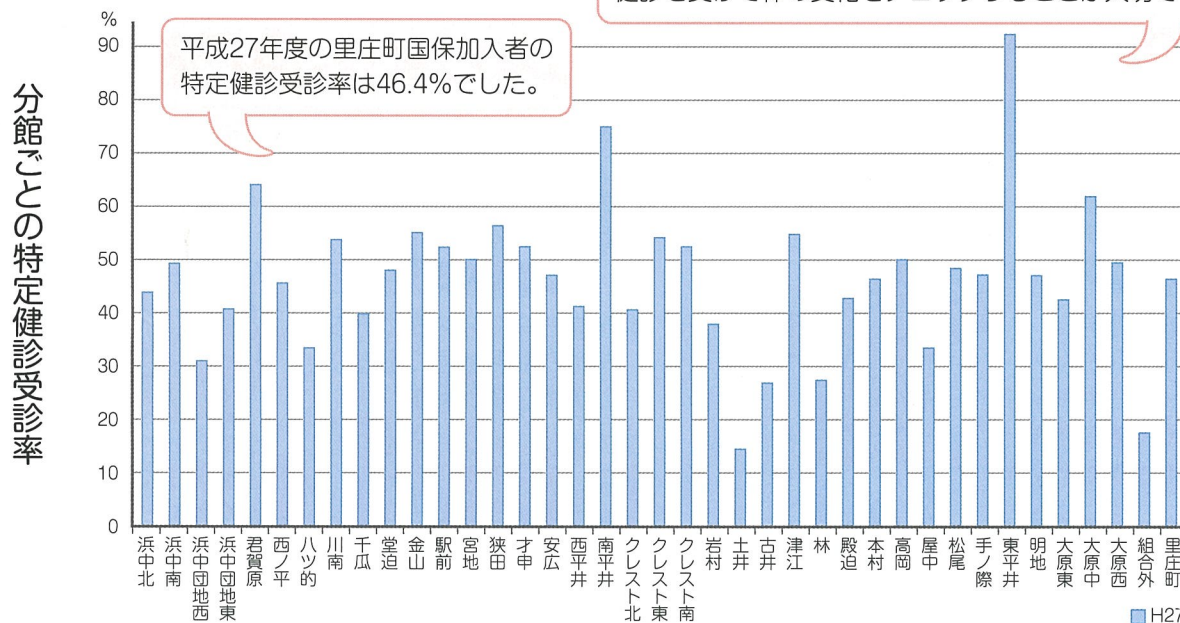
受動喫煙

- がん(肺)
- 心筋梗塞、脳卒中
- 乳幼児突然死症候群

特定健診を受けましょう

特定健診は40~74歳の方が対象の健診で、各医療保険者が実施します。

生活習慣病は自覚症状がほとんどないため、1年に1回は健診を受けて体の変化をチェックすることが大切です。



あなたの
お住まいの地区は?

編集後記

愛育委員会は、より地域が健康になるため、今後も町や各関係団体と連携しながら活動していきたいと思っています。