

# 「がん」は身近な病気です 定期的に、がん検診を受診しましょう

日本人の2人に1人は一生のうち何らかのがんにかかると言われています。身近ながんについて知り、ご自身や家族の健康づくりにいかしましょう。

**問い合わせ** 健康推進課（東8南13、保健福祉センター内、☎25・9721）



## がんの現状

1980年代以降、日本人の亡くなる原因の第1位はがんとなっています。がんは、さまざまな要因によって発症していると考えられており、日本人では、男性の53.3%、女性の27.8%は、喫煙や飲酒などの生活習慣やウイルスによる感染が原因と言われています。

医療技術の進歩により、がんは、早期発見・早期治療で治る可能性が高い病気の1つとなっています。日頃の生活習慣を見直し、定期的ながん検診を受診するなど、ご自身だけでなく家族のためにも、がん予防に取り組みましょう。

## がん検診による早期発見、そして早期治療へ！

### ❖ がん検診の目的は？

がん検診は、がんを早期に発見し、適切な治療へつなげる目的があります。厚生労働省では、患者数が多く死亡率が高い一方で、検診による早期発見が期待され、治療を早く始めることで死亡率が下がることが科学的に証明されている胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんに対し、定期的ながん検診の受診を推奨しており、帯広市においても実施しています。（表）

表 がんの検査項目一覧（帯広市の場合）

	対象者	受診間隔	検査項目
胃がん	35歳以上	年1回	胃部X線検査
	50歳以上（偶数年齢）	2年に1回	胃内視鏡検査
肺がん	40歳以上	年1回	胸部X線検査
大腸がん	40歳以上	年1回	便潜血検査
乳がん	40歳以上（偶数年齢）	2年に1回	マンモグラフィ検査
子宮頸がん	20歳以上（偶数年齢）	2年に1回	子宮頸部検査

検診の申し込みはこちら▼



市ホームページ  
ID.1004865

## 生活習慣を見直し、がんを予防しましょう！

国立がん研究センターでは、以下の5つの健康習慣をがん予防法として提言しています。

国立がん研究センター  
がん情報サービス  
ホームページ▶

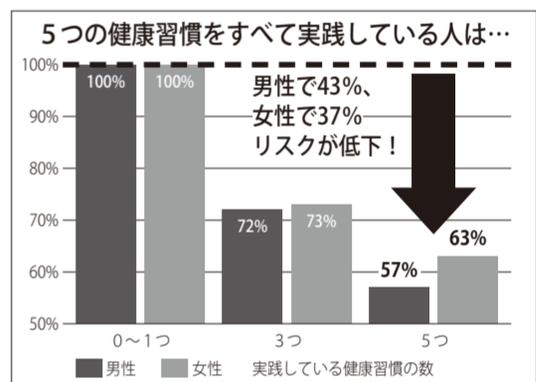


- ① 禁煙する**  
禁煙期間に応じてリスクが低下します。早めに禁煙を開始しましょう。
- ② 節酒する**  
アルコールは、1日当たりビールで大瓶1本、ワインでグラス2杯まで。
- ③ 食生活を見直す**  
塩分や脂質のとり過ぎはNG。野菜や果物を1日に合わせて400グラムとりましょう。（目安：野菜小鉢5皿、果物1皿）
- ④ 身体を動かす**  
肥満の解消や免疫機能の増強のため、適度な運動を継続しましょう。
- ⑤ 適正体重を維持する**  
肥満や体重増加だけでなく、痩せ過ぎにも気を付けましょう。

右のグラフは、上記5つの健康習慣に気を付けて生活している人とそうでない人のがんになるリスクの差を示した調査結果です。

5つの健康習慣のうち、0または1つのみ実践した場合のリスクを100と仮定しています。

皆さんも生活習慣の改善に取り組んでみませんか。



出典：Sasazuki, S. et al.: Prev. Med., 2012; 54 (2): 112-6を基に国立がん研究センターがん情報サービスが作成

## もし、あなたや家族が、がんになっても一人じゃありません

### ❖ がんについて相談したい

がんについて、どこに相談したらよいか迷っていませんか。「治療や検査について知りたい」「治療と仕事を両立できるか」など、疑問や不安を感じた時は一人で悩まず、がん相談支援センターにご相談ください。患者さんや家族のほか、地域の人は誰でも相談できます。

#### 帯広厚生病院 がん相談支援センター（西14南10）

全国に設置されている地域がん診療連携拠点病院の1つです。北海道産業保健総合支援センターと連携し、治療と仕事の両立も支援します。

【時間】平日8時30分～17時  
【相談方法】面談（1階4番窓口）、電話（☎65・0101）  
【その他】相談料、駐車料は無料

#### 地域住民公開講座

「がん」に関する公開講座を録画して、帯広厚生病院YouTube公式チャンネルで動画配信しています。



▲YouTube公式チャンネル

#### 帯広協会病院 がん相談支援センター（東5南9）

高度ながん医療を提供する医療機関として、北海道に認定された、北海道がん診療連携指定病院です。

【時間】平日9時～17時  
【相談方法】面談（1階福祉相談室）、電話（☎22・6600）  
【その他】相談料は無料

### ❖ 同じ経験をした仲間と交流できます

がんに関するさまざまな疑問や悩み、日頃の生活について、気軽に語り合い、同じ経験をした仲間と交流できる場所です。患者さんやその家族であれば、通っている病院に関わらず参加できます。

#### エンボックル

【日時】毎月第3水曜日（14時～15時30分）※祝日などの場合は日程変更

【方法】オンライン開催など

【問い合わせ】帯広厚生病院がん相談支援センターがん相談支援科、☎65・0101



▲ホームページ



オンライン開催の様子

#### えぞりすカフェ

【日時】毎月第1土曜日（10時～11時30分）

【方法】オンライン開催

【問い合わせ】帯広協会病院がん相談支援センター、☎22・6600



▲ホームページ

### ❖ がんを経験した当事者が支援します

がんを経験した当事者が、検診の啓発、患者や家族の支援に関する活動をしています。

#### がん患者・家族の支援会 <sup>エン</sup>enn

代表世話人 古城 剛 氏

二度のがん手術を経験し、がん患者本人だけでなく、家族にも多くの悩みがあることを知り、「がん患者」と「家族」の双方を支援することを念頭に置いて活動しています。

【問い合わせ】☎090・8428・9552

市ホームページ  
ID.1004512



#### とちち女性がん患者の集いプレシャス

代表 鈴木 千鶴 氏

道内の温泉施設への入浴着のご理解とご協力のポスター配布やボランティアと作るケア帽子、手編みの乳房パッドの配布、ピンクリボン活動、がんピアサポートなど、集いを通しさまざまな悩みを共有し合える活動を行っています。



ピンクリボン活動の様子



▲ホームページ