



知ってほしい！がん予防

日本人は2人に1人が何らかのがんにかかると言われています。
生活習慣を見直し、早期発見のために毎年がん検診を受けましょう。

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）



▲がんに関する
ことはこちら

市ホームページID.1004884



▲がん予防についてもっ
と知りたい人はこちら

「国立がん研究センター
がん情報サービス」

がんのリスクを減らす五つの生活習慣

帯広市の主な死因の第1位はがんです。全国と比較して、がんで亡くなる人の割合が高く、約3人に1人ががんで亡くなっています。次の五つの生活習慣を見直して、がんを予防しましょう。

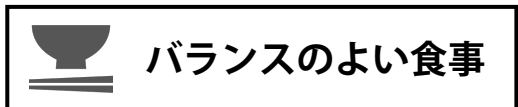


喫煙者はがんになるリスクが1.5倍高まることが分かっています。他者のタバコの煙を吸い込む受動喫煙もがんのリスクを高めます。



過度の飲酒は食道がんや大腸がんのリスクが高くなります。1日当たりの飲酒量は次のいずれかの量までにとどめましょう。

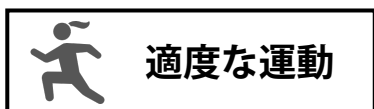
日本酒 1合 (180ml)		ビール 瓶1本 (500ml)		ワイン グラス2杯 (240ml・ボトル1/3程度)	
-----------------------------	--	------------------------------	--	---	--



「塩分の摂り過ぎ」「野菜や果物の不足」「熱すぎる飲み物や食べ物」はがんの原因となることが、これまでの研究から分かっています。両手に山盛りの野菜（350g）が1日の摂取量の目安です。加熱することでかさが減り、食べやすくなります。カット野菜や冷凍野菜も上手に活用しましょう。また、果物も適度に食べましょう。



野菜350gの目安▲



日頃の運動によって、がんになるリスクが低下します。

<簡単にできる運動の例>

- *エレベーターの移動を階段に変える
- *テレビを見ながら足踏みする

など

推奨される活動量の目安
18～64歳
歩行またはそれと同等以上の強度の活動を1日60分程度行いましょう。
また、息がはずみ汗をかく程度の運動を1週間に60分程度行いましょう。
65歳以上
強度を問わず1日40分程度の活動を行いましょう。



太りすぎや痩せすぎに注意し、適正体重を維持しましょう。研究報告によると、肥満度を示すBMI値は、男性21.0～26.9、女性21.0～24.9の範囲である場合、がんの死亡リスクが低いことが示されています。

自分のBMI値を計算してみましょう

$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)} = \text{BMI値}$$

例) 身長165cm、体重60kgの場合
60kg ÷ 1.65m ÷ 1.65m = 22.0

がん検診で早期発見・早期治療

がんが進行する前に見つける「早期発見」も重要です。がん検診の対象は、自覚症状がない人です。症状がないため「健康だから大丈夫」と考え、検診を後回しにしがちですが、早期に発見し、治療を開始すれば、がんの9割以上が完治すると言われています。比較的少額で受けられる市の検診を活用し、定期的ながん検診を受けましょう。



検診の申し込みはこちら▶

市ホームページID.1006477



ひとりで悩まず話してみませんか

詳細は各ホームページ（二次元コード）から確認できます。

がんについて相談できます



「がんと診断されたけど心の整理がつかない」「職場復帰はどうしたらよいか」など、不安を感じたら一人で悩まず、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

全国に設置されているがん診療連携拠点病院の一つです。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。



帯広協会病院 がん相談支援センター

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。



同じ経験をした人と交流できます

同じ経験をした人と、がんに関するさまざまな経験や悩み、日頃の生活について、来所やオンラインなどで気軽に語り合える場があります。通っている病院に関わらず参加できます。

エンポックル

毎月第3水曜日、14時～15時30分

えぞりすカフェ

毎月第1土曜日、10時～11時30分



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 ^{エン}enn（代表世話人 古城 剛氏）

二度のがん手術を経験し、患者本人だけではなく、家族にも悩みがあることを知り、がん患者サロンの運営や個別相談など、患者と家族双方を支援することを念頭に活動しています。



とかち女性がん患者の集いプレシャス（代表 鈴木 千鶴氏）

道内温泉施設に対して入浴着への理解を求めるポスター配布、ボランティアと作るケア帽子、手編み乳房パッド配布、ピンクリボン活動、がんピアサポートなどを通じ、さまざまな悩みを共有し合える活動を行っています。

