



知って備えるがん予防

帯広市民の死因として最も多いのが、がんです。日本では2人に1人が、がんになると言われており、すべての人にとって身近な病気です。がんについて正しく知り、自身や家族の健康づくりに生かしましょう。

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）

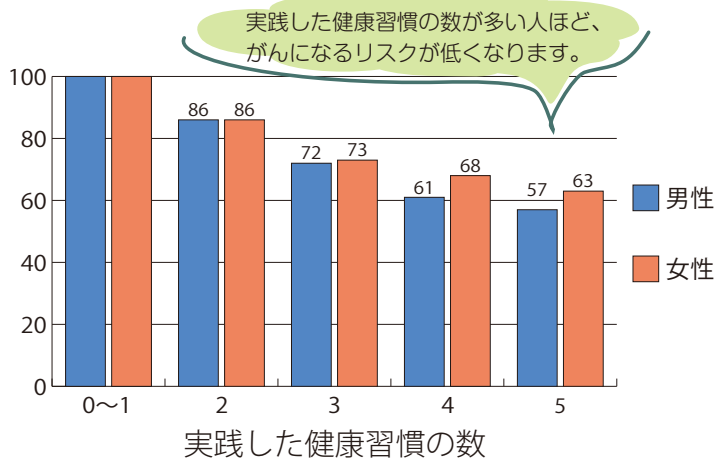
市ホームページID.1004884

日本人のためのがん予防法（5＋1）

がんの要因は、生活習慣と環境が深く関わっていると言われています。「5つの健康習慣」に加え、「感染症対策」を実践することで、がんになるリスクを下げることができます。

「5つの健康習慣」の実践数とがんの罹患リスクの関係

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とした場合



①禁煙する



たばこを吸っている人は禁煙し、吸わない人は他人のたばこの煙を避けましょう。

②節酒する



飲酒量を減らすほど、がんになるリスクが低くなります。1日当たりの飲酒量は、日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本までを目安にしましょう。

③食生活を見直す



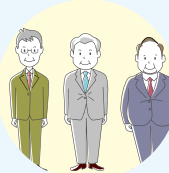
減塩を心掛け、野菜や果物が不足しないようにしましょう。熱い食べ物や飲み物は、冷ましてから口にするようにしましょう。

④運動する



座りっぱなしを避け、できる限り身体を動かす時間を増やしましょう。

⑤適正体重を維持する



肥満度を示すBMIを確認し、適正な範囲となるよう体重を管理しましょう。
適正なBMI値の目安
【(体重kg) ÷ (身長m)²】
男性21～27、女性21～25

+1 感染症の検査を受ける、ワクチンを接種する

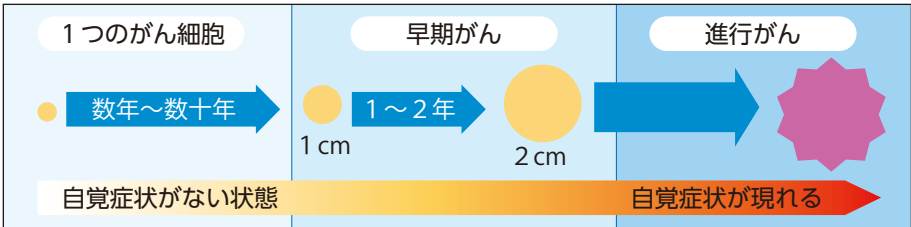


ウイルスや細菌感染ががんの原因になる場合があります。
(肝炎ウイルス、ピロリ菌、ヒトパピローマウイルスなど)

(国立がん研究センター「日本人のためのがん予防法」)

自覚症状がないときにこそ、がん検診を受けましょう

自覚症状がない場合、「健康だから大丈夫」と考えてがん検診を後回しにしがちですが、気付いたときにはがんが進行し、治療が難しくなる場合があります。早期がんのうちに発見できる期間は1～2年のため、がん検診による早期発見が重要です。



がんは早期の場合、9割以上が完治と言われています。
早期発見のため、定期的ながん検診を受けましょう。

市では、加入している健康保険の種類に関わらず、胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・子宮がん・乳がんの検診、肝炎ウイルス検診を低額で受けられます。

詳細は、コミセンなどに設置している「健康づくりガイド」や市ホームページ、広報おびひろ9月号の折り込みチラシ「がん検診・生活習慣病予防健診のご案内」などを確認してください。

市ホームページ▶
「がんに関すること」



＼ がんについての疑問や不安、相談してください ＼

がん相談支援センター

がん相談支援センターってどんなところ？

- ・全国に設置されている、がんに関する相談窓口
- ・看護師やソーシャルワーカーなどの相談員が対応
- ・どこの医療機関に通院していても、誰でも無料・匿名で利用できる
- ・がんが疑われるとき、治療中、経過観察中、社会復帰のとき、どんなタイミングでも利用できる

今の治療方法や再発・転移などに不安がある

仕事と治療を両立できるか心配。職場にどう伝えたらよいかわからない

活用できるサービスや支援制度について知りたい

セカンドオピニオンについて聞きたい

ウィッグ（かつら）について知りたい

将来子どもを授かることができるのか不安

家族としてどう接してよいか分からない



帯広厚生病院 がん相談支援センター（西14南10）

受付時間 月～金曜日、8時30分～17時

※祝日・年末年始を除く

相談方法 面談：1階4番窓口

電話：65・0101

帯広協会病院 がん相談支援センター（東5南9）

受付時間 月～金曜日、9時～17時

※祝日・年末年始を除く

相談方法 面談：1階福祉相談室

電話：22・6600

がん相談支援センターでは、患者さんや家族の話に耳を傾け、一人ひとりにあった解決方法を一緒に考えていきます。

ささいなことでも、悩みや不安を感じたときは一人で抱え込まずに相談しましょう。