復興へ頑張ろう！みやぎ
むすび丸

健康かわら版

～第２次みやぎ２１健康プランをすすめましょう～

平成２８年９月発行

No. 95

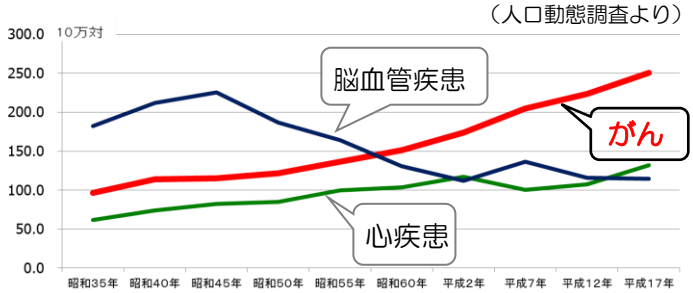
大切な　あなたと一緒に　がん検診

2016 年度がん征圧スローガン
－９月はがん征圧月間です－

宮城県において，がんは３０年以上死因の第１位となっています。また，日本人のおおむね２人に１人はがんになる時代と言われています。年齢を重ねるに従って，がんに罹る人は増えていく…がんは身近な病気なのです。

≪主要死因別にみた死亡率の年次推移≫

（人口動態調査より）



がんを防ぐための新12か条　～あなたのライフスタイルをチェック　そして今日からチェンジ～

１条　たばこは吸わない
２条　他人のたばこの煙をできるだけ避ける
３条　お酒はほどほどに　（日本酒なら１合，ビールなら大瓶１本を目安に）
４条　バランスのとれた食生活を
５条　塩辛い食品は控えめに　（食塩は１日あたり男性８グラム未満，女性は７グラム未満を目標に）
６条　野菜や果物は不足にならないように
７条　適度に運動
８条　適切な体重維持　（BMI*は，中高年男性：21～27，中高年女性：21～25 でコントロール）
９条　ウイルスや細菌の感染予防と治療
１０条　定期的ながん検診を
１１条　身体の異常に気がついたら，すぐに受診を
１２条　正しいがん情報でがんを知ることから

$$*\mathrm{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}\times\text{身長(m)}}$$

公益財団法人がん研究振興財団（2011 年）※一部改変

がんの情報が欲しいとき，どんな治療法を選択するか判断に迷ったとき，気持ちが落ち込んで誰かに助けて欲しいとき。**「がん総合支援センター（宮城県対がん協会内）」**や**「がん相談支援センター（大崎地域は大崎市民病院に設置）」**があなたを支えます。

宮城県がん征圧イメージキャラクター
グー子　＆　がん助

がんに関する正しい情報が得られるオススメサイト

○国立がん研究センター
　がん情報サービス
○宮城県内のがん情報
　がん情報みやぎ

●●がんは早い段階では“何も症状が無い”ことがほとんどです。
がん検診は１年に１回受けましょう（女性に特有のがんは２年に１回です）●●
●●周囲のたばこの煙を吸わされる“受動喫煙”も，がんの発症リスクを高めます。
喫煙される方は，周囲への配慮を忘れずに…　９月１日～７日はみやぎ受動喫煙ゼロ週間●●

大崎地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト「おおさき健康ナビ」もご活用ください!!

おおさき健康ナビ　検索

＜発行＞宮城県北部保健福祉事務所（大崎保健所）　健康づくり支援班　TEL：0229-87-8010
宮城県北部保健福祉事務所栗原地域事務所（栗原保健所）成人・高齢班　TEL：0228-22-2116