

がんは日本人の2人に1人がかかると言われている身近な病気です。がんの予防には、禁煙、バランスのとれた食事、運動等の生活習慣と早期発見のためのがん検診が大切です。がんについて正しい知識をもち、予防しましょう。

◆今月の“うどんうんどうサポートツール”

＜がんを防ぐための新12か条
卓上ポップ＞

外側の線に沿って切り取り、中の線は山折にして組み立てて、机の上などに置いてご使用下さい。

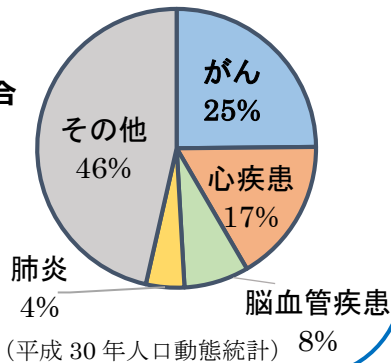
(参考：国立がん研究センターがん予防・検診研究センター「がんを防ぐための新12か条」)



香川県では4人に1人ががんで亡くなっているって本当？

本当です。がんは現在日本人の2人に1人がかかると言われており、香川県でも死因の第1位はがんです。平成30年は3,023人と、4人に1人ががんで亡くなっています。

香川県
主な死因の割合
(死亡者数合計
12,169人)

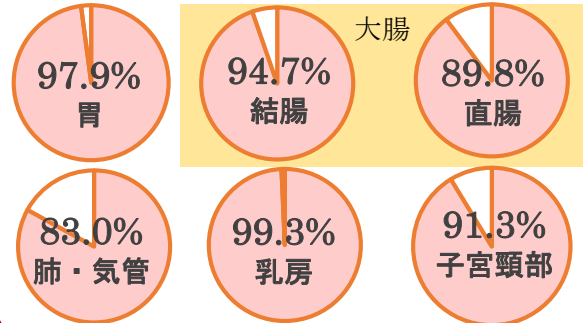


がん検診でがんが見つかったら怖いから受けたくない・・・

早期に発見し、治療することでがんは治る確率が高くなります。早期発見のため、定期的ながん検診を受けましょう。

早期でがんが発見された方の5年後の生存率

(がんの5年相対生存率(がんの進行度が限局の場合))



(香川県がん登録2016)

新型コロナウイルス感染症予防をしつつ、定期的ながん検診を受けましょう！

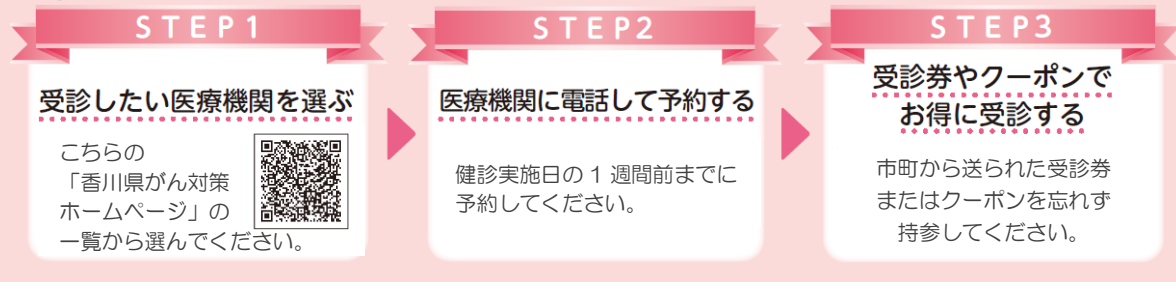
かがわマンモグラフィサンデー

10月の休日に、乳がん検診が受けられます！

乳がん月間である10月の休日等に、働き盛りの世代ががん検診を受診しやすい環境づくりとして、「かがわマンモグラフィサンデー」を実施します。

お仕事や育児で忙しくて平日に行けない方こそ、この機会にぜひ受診しましょう。

検診車の受診なら、
子宮頸がん検診を
受けることもできます！



がんを防ぐための新12か条 (1~4)

- ① たばこは吸わない
- ② 他人のたばこの煙を避ける



- ③ お酒はほどほどに

- ④ バランスの取れた食生活を

偏りなく、色々な食品をとろう
主食・主菜・副菜を揃えよう



がんを防ぐための新12か条 (5・6)

- ⑤ 塩辛い食品は控えめに

1日の食塩摂取の目標
男性：7.5g 未満
女性：6.5g 未満

※日本人の食事摂取基準(2020年版)

食塩のとりすぎを防ぐには

- 味を見てから調味料を足す
- 麺類の汁は残す
- 香辛料や酢、柑橘類を使う

- ⑥ 野菜や果物は不足にならないように

1日の摂取目標量
野菜：350g
果物：200g

野菜 350g は野菜料理約 5 皿分



がんを防ぐための新12か条 (7・8)

- ⑦ 適度に運動

こまめに体を動かそう
日常生活の中で活動量を増やすことから始めよう

- 階段を利用する
- 近い場所への移動を車から自転車や歩きに



- ⑧ 適切な体重維持

やせすぎず、太りすぎない
目標とするBMI(肥満度)

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74	21.5~24.9
75以上	

※日本人の食事摂取基準(2020年版)

BMI =

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

がんを防ぐための新12か条 (9~12)

- ⑨ ウイルスや細菌の感染予防と治療

- ⑩ 定期的ながん検診を早期発見・早期治療で治る確率は高くなります

受けよう
がん検診!



がん検診の種類

	対象年齢	検診間隔
胃がん検診	原則50歳以上	原則2年に1回
大腸がん検診	40歳以上	1年に1回
肺がん検診		女性2年に1回
乳がん検診	20歳以上	
子宮頸がん検診		

- ⑪ 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
- ⑫ 正しいがん情報でがんを知ることから