

知っていますか？ がんのこと

「がん」は、身体の中で異常な細胞が増えてしまう病気で、日本人の2人に1人が一生のうちにがんになるといわれています。また、日本人の死亡原因の第1位です。



北海道はがんによる死亡率が高い

北海道は全国と比べて、がんによる死亡率が高くなっています。死亡率低下に向けて、**生活習慣の改善**や**早期発見・早期治療**に向け、がん検診を受けましょう。

■ 75歳未満のがんの年齢調整死亡率(10万人当たり)

H28	男性	女性
北海道	108.5	66.4
全国	95.8	58.0

出典：北海道健康増進計画「すこやか北海道 21(改訂版)」

北海道はがん検診の受診率が低い

北海道は全国と比べて、がん検診の受診率が低くなっています。

■ がん検診受診率(目標値は50%以上です)

H28	北海道	全国
胃がん	35.0%	38.4%
肺がん	36.4%	43.3%
大腸がん	34.1%	39.1%
子宮頸がん	33.3%	35.6%
乳がん	31.2%	36.2%

出典：厚生労働省「国民生活基礎調査」(平成28年)

がんを予防・発見 するためには

たばこは吸わない

たばこを吸っている人は禁煙をしましょう。吸わない人も他人のたばこの煙を避けましょう。



食事はかたよらず、バランス良く

● 塩辛い食品は控えめに

1日あたりの食塩目標量は、**男性：7.5g未滿、女性：6.5g未滿**となっています。

含まれる塩分量の例

カップラーメン1個



5.1g

梅干し1個(10g)



2.2g

しょうゆ大さじ1
(こいくち)



2.6g

みそ大さじ1
(淡色辛味噌)



2.2g

出典：日本食品標準成分表 2018年版(七訂)
塩分早わかり 第3版(女子栄養大学出版)

● 野菜や果物は豊富に

野菜や果物は、**たっぷり**食べましょう。推奨されている量は、
○野菜は、**1日350g**
(小鉢5皿程度)です。
○果物は**1日200g**です。



運動不足にならないように

歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を**毎日60分**行いましょう。また、息がはずみ汗をかく程度の運動を**毎週60分**行いましょう。



飲酒は適度に

過度な飲酒は避け、休肝日を設ける、水と交互に飲むなど節酒を心がけましょう。

1日あたりの適量の目安



出典：公益財団法人がん研究振興財団「がんを防ぐための新12か条」

太りすぎない、やせすぎない

適正体重の維持を心がけましょう。

がん検診を受ける

職場や自治体で行う**がん検診を積極的に受けましょう。**

作成 岩見沢保健所・滝川保健所
深川保健所
江別保健所・千歳保健所
倶知安保健所・岩内保健所
実施 北海道