

港南区 **必ず受けてください！**
あなたの命を守ります

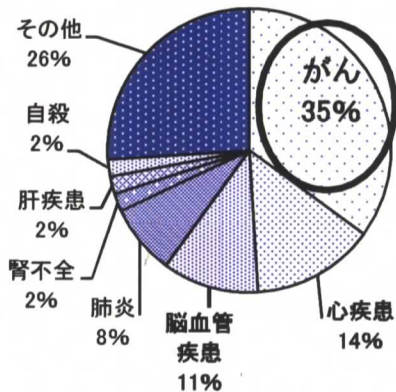
がん検診



1981年以來、日本人の死因の第1位である「がん」。日本人の
 2人に1人はがんになり、
 3人に1人はがんで亡くなっています。
 がんによる死亡を防ぐためには、がん検診は欠かせません。



平成20年度港南区主要死因の割合(計1544人)



とはいっても身近に感じられない・・・

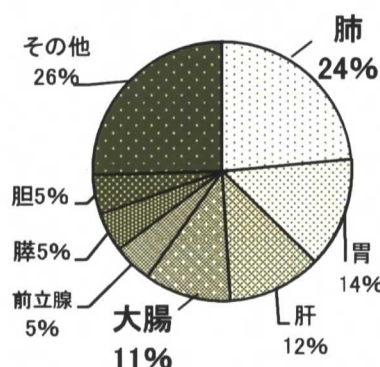
港南区民も3人に1人はがんで亡くなっています

港南区の死亡原因を見ると・・・

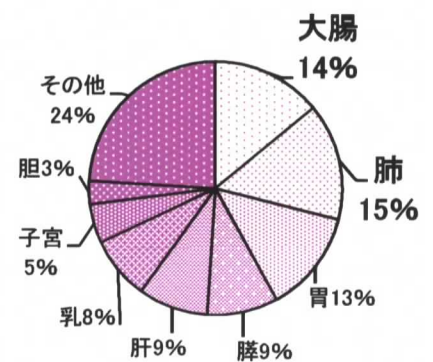
「がん」による死亡は545人と **第1位!**

↓【平成20年度港南区がんの部位別死亡数の割合】

男性(死亡数339人)



女性(死亡数206人)



長い間、日本のがんの代表は「胃がん」でした。しかし、右の図をみても
 肺がん 男性の死亡第1位、女性 第2位!
 大腸がん 男性の死亡第4位、女性 第1位!
 衛生環境が良くなり、胃がん、子宮がんが減少する一方、食生活の欧米化等により大腸がんが増えるなど変化しています。

がんになっても検診で早期に見つける

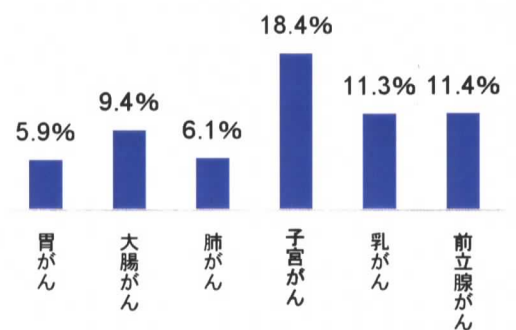
がんを予防する方法

○日本は胃がんや大腸がんなどの定期的な検診を推奨していますが、いずれも2割程度の受診率です。

横浜市のがん検診受診率はなんと7.9%!!

先進国の中で最低レベルです!

○子宮頸がん・乳がん検診は米国・英国が約7~8割近く受診しているのに対し、日本では約2割程度です。



平成20年度 横浜市がん検診受診率

もっと受けようがん検診!

～がん検診と一緒に 特定健診や横浜市健康診査も受けましょう～

がんの早期発見のメリット

- ☀️ 完治の可能性が非常に高い
- ☀️ 治療のための費用が少ない
- ☀️ 治療のための時間が短い
- ☀️ 身体への負担が軽い（臓器を失わなくてすむ、末期症状の痛みがない）
- ☀️ 治療後の生活への影響が少ない ※がんが進行してほかの臓器に転移すると治療が難しくなる。

例えば、外来で発見された肺がんの5年生存率は約18%！
がん検診で発見された場合は約40%！全然ちがいます！



がんは不治の病ではありません。今の生活を見直そう！

がんは生活習慣の改善により、ある程度予防ができる病気です。
発症のリスクを下げる生活を守れば、がんになる確率は減ると考えられています。

がんを防ぐための12カ条

<p>1, バランスのとれた栄養をとる ～いどり豊かな食卓にして～</p>	<p>5, たばこは吸わない ～新しく吸い始めないように～</p>	<p>7, 塩辛いものは少なめに、 あまり熱いものは さましてから ～胃や食道をいたわって～</p>	<p>9, かびの生えたものに注意 ～食べる前にチェックして～</p>
<p>2, 毎日変化のある食生活を ～ワンパターンではありませんか？～</p>	<h3>がんを防ぐための12カ条</h3>		<p>10, 日光に当たりすぎない ～太陽はいたずら者です～</p>
<p>3, 食べ過ぎをさげ、脂肪をひかえめに ～おいしいものを適量に～</p>			<p>11, 適度にスポーツをする ～いい汗をながしましょう～</p>
<p>4, お酒はほどほどに ～健康的に楽しみましょう～</p>	<p>6, 食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多くとる ～緑黄色野菜をたっぷり～</p>	<p>8, 焦げた部分は避ける ～突然変異を引き起こす～</p>	<p>12, 体を清潔に ～さわやかな気分～</p>

よい生活習慣でがんを予防し、検診でがんの芽をチェックすることが「大切」です！

～がん検診と一緒に 特定健診や横浜市健康診査も受けましょう～