

働く人へ

# 愛媛のけんこう応援レター 第23号

愛媛県西条保健所 健康増進課  
〒793-0042  
西条市喜多川 796-1  
TEL 0897-56-1300 (代)



平成27年9月1日発行

愛媛県イメージアップキャラクター  
みきゃん

食べて・歩いて・たばこの煙をなくして**健康寿命**を延ばそう!

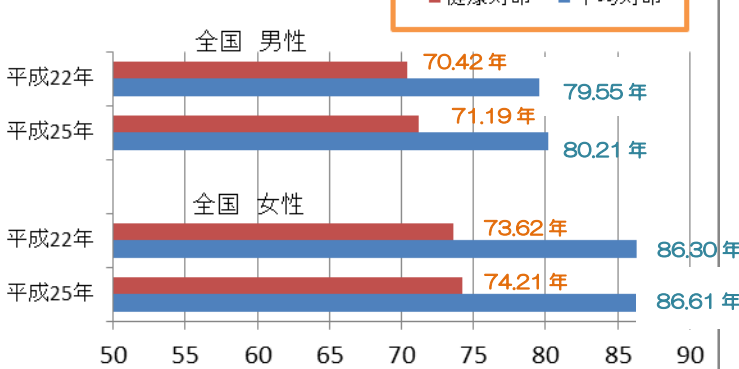


- 日常動作で生活改善: 身体活動を10分プラスしましょう
- 野菜で健康生活: 毎日野菜を1皿プラスしましょう
- 受動喫煙のない健康生活: タバコの煙をマイナスにしましょう



## 9月は健康増進普及月間です

### 平均寿命と健康寿命



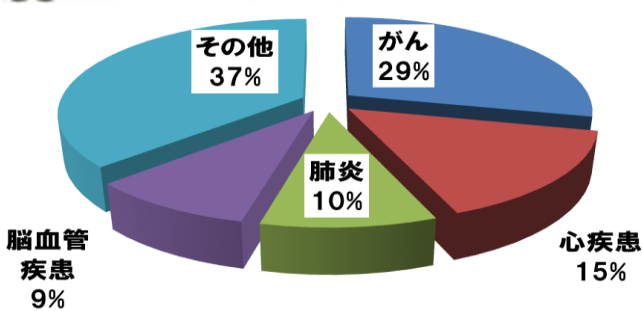
### 健康寿命って???

『健康上の問題で、日常生活が制限されることなく生活できる期間』のことを健康寿命といいます。平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に支障がある不健康な期間です。国や県ではこの差を少なくすることを目標に様々な取組みをしています。

寝たきりなどの不健康な期間は **男性約9年、女性約12年**もあるよ。

## 9月は『がん征圧月間』!

### 日本人の死因 疾病別割合 2013



- ◆ 一生のうちがんになるのは・・・  
男性 (60%) : 2人に1人  
女性 (60%) : 2人に1人
  - ◆ 一生のうちがんで亡くなるのは・・・  
男性 (26%) : 4人に1人  
女性 (16%) : 6人に1人
- 累積罹患リスク (2010年データに基づく)

- これさえ守れば絶対にがんにならないという方法はありません。
- どんなに規則正しい生活をしていても100%がんを防ぐことはできません。

生活習慣の改善+がん検診の2段階でがんを予防しましょう!!

がんは、死亡原因の第1位で、愛媛県においても年間4500人以上の方ががんで死亡しています。がんは早期発見・早期治療により治る可能性の高い病気です。あなたはがん対策をされていますか。働く人も市町が行うがん検診を利用できます。

## 市町が行うがん検診のご案内（平成 27 年度）

医療保険の種類に関係なく「がん検診」を受診することができます。  
希望される方はお住まいの市保健センターへお問い合わせください。

### 新居浜市

項目	対象者	自己負担金	注意事項
胃がん	40 歳以上の市民	無料	バリウムを飲んでエックス線撮影をします。
肺がん	胸部エックス線 40 歳以上の市民		必要な人は喀痰検査を追加できます (別途 700 円)
	マルチヘリカル CT 40 歳以上の市民	6,326 円	CT による精密な肺がん検診です。
前立腺がん	40 歳以上の市民（男性）	無料	血液検査です。
大腸がん	40 歳以上の市民		便潜血検査（2 日分）
乳がん マンモグラフィ	40 歳以上の市民（女性） 昨年度受診した人は受けられません		マンモグラフィとは乳房エックス線撮影のことです。
子宮頸がん	20 歳以上の市民（女性） 昨年度受診した人は受けられません		子宮頸部（子宮の入口）の細胞を検査します。

（新居浜市集団けんしんカレンダー）

### 西条市

検査項目	対象者	自己負担金	検査内容
胃がん検診	18 歳以上の方	無料	胃部レントゲン（バリウム検査）
肺がん検診	18 歳以上の方		胸部レントゲン（必要な方には喀痰検査実施）
大腸がん検診	30 歳以上の方		便潜血検査（検便）
腹部超音波検診	30 歳以上の偶数年生まれの方		腹部画像検査で、肝臓・胆のう・すい臓・脾臓・腎臓を診ます
前立腺がん検診	50 歳以上の偶数年生まれの男性		血液検査（腫瘍マーカー）
乳がん検診	30 歳以上の偶数年生まれの女性		30～39 歳の方：エコー 40 歳以上の方：マンモグラフィ
子宮頸がん検診	18 歳以上の女性		子宮頸部細胞診
肺がん CT 検診	40 歳以上の偶数年生まれの方		胸部断層撮影

（西条市健康カレンダー）

問合せ先 新居浜市保健センター  
西条市保健センター

TEL 0897-35-1308  
TEL 0897-52-1215