



愛媛県イメージアップキャラクター  
みきゃん

働く人へ

# 愛顔のけんこう応援レター 第1号

愛媛県今治保健所 健康増進課  
〒794-8502  
今治市旭町1丁目4-9  
TEL 0898-23-2500(代)  
FAX 0898-23-2531

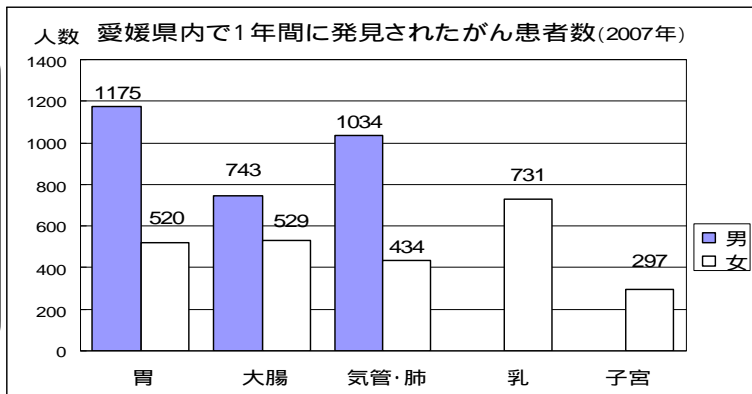
平成24年9月1日発行

**9月**は「**がん**征圧月間」です。正しい知識の普及啓発とがん予防を目指し、毎年9月を『がん征圧月間』と定め様々な活動を行っています。がんは死亡原因の3割を占め、日本人の**2人に1人**はがんになる可能性があるといわれます。がんは早期に発見して治療すれば治る可能性が高い病気です。『**がん検診**』を受けに行くことを、生活習慣にしましょう。

国や県では、がん検診**受診率50%以上**を目標にしていますが、現状ではまだまだです。



今年の検診はもう受けたい？  
後回しにせんと、早めに  
受けとかなきゃなす



早期発見で  
がんは治せる時代  
です！

全国がん罹患モニタリング集計  
より

40歳から年1回は受けることがすすめられているがん検診

- ・胃がん検診
- ・大腸がん検診
- ・肺がん検診

女性の方は・・・乳がん検診(40歳以上の方は2年に1回)、子宮頸がん検診(20歳以上の方は2年に1回)

## ～がんを防ぐための新12か条～

～財団法人 がん研究振興財団より～



### 1条 たばこは吸わない

たばこを吸っている方は禁煙しましょう



### 7条 適度に運動

毎日合計60分程度の歩行などの身体活動に加え、週1回30分以上活発な運動をしましょう

### 2条 他人のたばこの煙はできるだけ避ける

吸っている本人だけでなく、周囲にも健康被害があります

### 8条 適切な体重維持

中年男性ではBMI21～27、中年女性ではBMIを19～25の範囲内で体重を維持しましょう

$$BMI = \frac{\text{体重 kg}}{(\text{身長 m})^2}$$

### 3条 お酒はほどほどに

日本酒なら1合/日以内、週2日は休肝日を

### 9条 ウィルスや細菌の感染予防と治療

肝炎ウィルス検査、ピロリ菌検査をして、適切な治療をしましょう

### 4条 バランスのとれた食生活を

主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を心がけましょう

### 10条 定期的ながん検診

1年に1回は検診をうけましょう

### 5条 塩辛い食品は控え目に

食塩は1日男性9g未満、女性7.5g未満にしましょう

### 11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診

急にやせた、顔色が悪い、貧血、下血、咳が続くなどあればかかりつけ医をすみやかに受診しましょう

### 6条 野菜や果物は豊富に

野菜は小鉢5皿(350g/日)+果物を小鉢1皿とりましょう



### 12条 正しいがん情報でがんを知ることから

**がん**予防を考えてみましょう。あなたは自分のがん対策をしていますか？ **働く人も市町が行うがん検診**を利用できます。詳しくは、最寄りの保健センターへお問い合わせ下さい。



今治保健所におけるがん対策推進員養成研修、出前講座について

愛媛県では、『**愛媛県がん対策推進条例**』を定め、がんになっても安心して暮らしていける地域社会を目指し、様々な活動を行っています。

また、がんに関する知識を深めるため、『**がん対策推進員養成研修**』を実施しています！  
がんの状況や検診について、皆様へ分かりやすくお話しさせていただきます。

愛媛県内の認定証交付数 7,088人 **目指せ1万人!**  
今治市の認定証交付数は **494人** (平成23年度末時点)

愛媛県の養成目標人数

愛媛県がん対策推進員 認定証

第 号 今治 太郎 様



あなたは、愛媛県がん対策推進員養成研修を修了されたがん対策推進員であることを認定いたします。

平成 24 年 月 日

愛 媛 県

受講後、全員に『**がん対策推進員認定証**』をお渡します。

がん対策推進員って何をやるの??

- がんについて知る、周りの人にも伝える
- 自分の生活習慣を見直してみる
- がん予防のための生活習慣の実践を心がける
- 定期的ながん検診を受診する
- 周りの人にもがん検診の受診を呼びかける

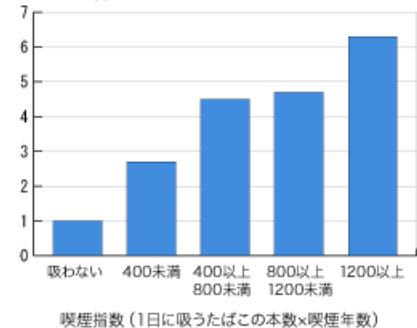
生活習慣病予防などをテーマに、保健所職員による出前講座も実施しています。

~トピックス~

喫煙と肺がんの関係は?



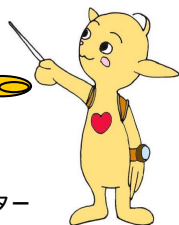
男性喫煙者が肺がんになるリスク ■ 肺がん罹患



国立がん研究センターホームページより抜粋

一番左側は**非喫煙者**(タバコを吸わない人)の肺、一番右側は毎日60本55年間タバコを吸い続けた人の肺です。

タバコを吸うと、肺はこんなに汚れるんだね



愛媛県イメージキャラクター  
ヘルシーくん

喫煙は気管支喘息や肺気腫の原因になります。  
ニコチンパッチなどを用いる禁煙指導は、医療保険で受けられます。



連絡先 今治保健所 健康づくり推進係 (高畠)  
電話 0898-23-2500 内線 294