

早期発見・早期治療のため、
定期的にがん検診を受けましょう

いつまでも健やかで充実した生活を送るためには、日々のちょっとした心掛けが大切です。心と体が元気になれる、健康づくりのポイントを紹介し
ます。



がんになる人は2人に1人

生涯で、がんにかかる確率は、

男性… **62%** 女性… **47%**

(国立がん研究センターのがん統計によるデータ)

がん検診、受けていますか？

日本人の2人に1人は、一生のうち何らかのがんにかかり、3人に1人はがんで死亡するといわれています。平成29年人口動態統計の概況(厚生労働省)では、全死因のうち27・9%ががんとされています。

がんの発生原因は、その多くが生活習慣に起因し、それらの原因を取り除くことで、発症のリスクを減らすことができます。

また、がんは早期発見・早期治療で、治る確率が高まります。初期のがんは、自覚症状がありません。症状がないうちに検査を受けることが大切です。何か自覚症状がある場合は、医療機関を受診することをお勧めします。

おおいたヘルスケアファイル

ココロ
カラダ
ゲンキ



がん予防のために心掛けたいこと

- 肺・大腸・胃がんは年に1回、乳・子宮頸がんは2年に1回、定期的になん検診を受ける
 - たばこによる健康被害を知り、禁煙や節煙・分煙に努める
 - 十分な休養をとり、ストレスと上手に付き合う
 - 薄味や緑黄色野菜を取るなど、バランスのよい食事を取る
- 定期的になん検診を受け、精密検査が必要と診断されたときは、必ず受診しましょう。



問 保健所健康課 ☎547-8219