



愛鉄連健康保険組合から「健康ニュース」のご案内です。

【がんの予防対策をし、早期発見・早期治療で長生きしましょう！】

10月は、厚生労働省主催の「がん検診受診率 50%達成に向けた集中キャンペーン月間」です。今や、日本人の2人に1人は、がんにかかると言われ、日本人の死因の約30%はがんです。平成24年の、がんの部位別死亡率の内訳は、男性の1位は肺がん、2位は胃がん、3位は大腸がんで、女性の1位は大腸がん、2位は肺がん、3位は胃がんです。会社の健診や地域のがん検診、人間ドックなどで早期に発見できれば治癒率が高いと言われています。かかさず受診しましょう。

また、がんの予防方法としては、独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センターのホームページ「がん情報サービス」に、現状において日本人に推奨できる科学的根拠に基づくがん予防法として、「日本人のためのがん予防法」が掲載されています。

「日本人のためのがん予防法」(一部改変)

喫煙・・・たばこは吸わない。他人のたばこの煙をできるだけ避ける

飲酒・・・飲むなら、節度ある飲酒をする(1日あたり日本酒1合程度)

食事・・・食事は偏らずバランスよくとる

\* 塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする

(特に塩辛や練りうになどの高塩分食は、週に1回以内にしましょう)

\* 野菜や果物不足にならない

(野菜・果物を1日400g、例えば野菜を小鉢で5皿、果物1皿くらい

とりましょう)

\* 飲食物を熱い状態にとらない

身体活動・・・日常生活を活動的に過ごす

体形・・・成人期での体重を適正な範囲に維持する(太りすぎない、やせすぎない)

感染・・・肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合は治療をする

(肝炎ウイルスの検査を1度もしたことがない人は、

地域の保健所や医療機関で検査をしましょう)

～ご自分や大切な方のために、がん予防や早期発見・早期治療に努めましょう～