

⑨ がん

「実現したい目標」と今後の取り組み

1. 『実現したい目標』

- ★がんによる死亡を減らそう
- ★がんにならないようにしよう

2. 『今後の取り組みとして』

①「市民自らが取り組むこと（自分でできること）」

- 年に一度はがん検診を受けられるよう、意識を変えよう。
- 子育て世代は検診予定を立てにくい環境だが、がん検診を受けられるように調整しよう。
- 禁煙希望者は禁煙を成功させよう。

②「地域での取り組むこと（地域でできること）」

- 生活習慣病など、予防のための講習会・講演会を開催しよう。
- 地域の人からの、身近な講習会のお誘いには参加しよう。
- 主婦の井戸端会議や立ち話の中に、正しい健康情報を発信しよう。

③「行政で取り組むこと（行政でできること）」

- がん予防に関する知識やがんの早期発見・早期治療を普及啓発します。
- がん検診の受診率向上に努めます。
- 精密検査の受診勧奨に努めます。

健康豆知識

「(財)がん研究振興財団より」

「がんを防ぐための12カ条」を守って、毎日暮らしましょう！

1. バランスのとれた食生活を ～がん予防にはいほどり豊かな食卓を～
2. 野菜、果物を豊富に ～がん予防にはビタミンと食物繊維を～
3. 食べ過ぎを避け、脂肪摂取は控えめに適切な体重の維持
～長生きの秘訣は腹八分目！毎朝の体重チェックでがん予防～
4. 塩辛い食品は控えめに 熱いものはさましてから ～減塩料理で胃や食道をいたわって～
5. たばこは吸わない お酒はほどほどに ～禁煙でがん予防、お酒は飲み過ぎに注意～
6. 適度に運動 ～毎日の生活にウォーキング+αでいい汗を～
7. 規則正しい日常生活を ～まずは生活リズムの改善を～
8. 発がんリスクに注意：紫外線、放射線、焦げた食品、かびが生えた食品
～リスクはなるべく避けて～
9. 肝炎ウイルス、ヒトパピローマウイルス、ピロリ菌の感染予防と治療 ～感染予防と治療が大切～
10. 定期的ながん検診を ～年1回の定期検診で早期発見、早期治療を～
11. 身体の異常に気がいたら、すぐに相談を ～すみやかに受診、必要な検査を受けましょう～
12. 正しいがん情報とがんの性質の理解