

# 健康たかはま21



## ⑨ がん

高浜市でがんで亡くなった方は99人(30.3%)で、約3人に1人ががんで亡くなっています(平成23年)。部位別では、肺、胃、大腸、肝および胆のうの順で多くみられます。

がんは早期発見・治療により、治ることも増えてきています。そのためには予防、がん検診などでの早期発見が大切です。

### 今後、地域・行政が取り組むこと(地域・行政にできること)

- 生活習慣病など、予防のための講習会・講演会を開催しています。  
まちづくり協議会などで、健康のための運動教室などが開催されています。  
市では栄養相談やなんでも健康相談で、相談することができます。
- 地域の人からの、身近な講習会のお誘いには参加しましょう。
- 井戸端会議や立ち話の中に、正しい健康情報を発信しましょう。  
市では、各町内から2人の健康づくり推進委員が、生活習慣病予防をはじめ、健康に関する活動をしています。
- がん予防に関する知識やがんの早期発見・早期治療の普及啓発をします。  
市では、多くの方に検診を受診していただくよう、がん検診の案内をしています。

ご存じの方が多くかと思いますが、がんのみならず、糖尿病、脳梗塞などの脳血管疾患、高血圧や心筋梗塞などの循環器疾患などの生活習慣病はその名のとおりに、日々の生活習慣が関係してきます。

毎日食べるもの、毎日することが健康によいか、偏っていないかなどと振り返ることが大切です。



わかってはいるけどやめられない、できない…

今までの生活を変えていくことは、とても大変なことです。また、ほとんど運動をしていなかった人が、急に激しい運動をすると危険である場合があります。運動や食事などで、健康によいからとそればかり行って偏っているのもよくありません。

できることから、バランスよく、ストレスにならない程度にほどほどに、が大切です。

- ▶ストレッチから…
- ▶いつもは車だけけど近いところは歩いてみる…
- ▶毎食は難しいけど1食は野菜を摂るようにしてみる…



自分の生活を一度振り返り、できそうなことからぼちぼちと続けてみませんか。

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871