

4月健康だより



よぼう
～「がん予防」について～

「がん」は日本人の死因第1位

にん な
3人にひとりががんで亡くなっています。

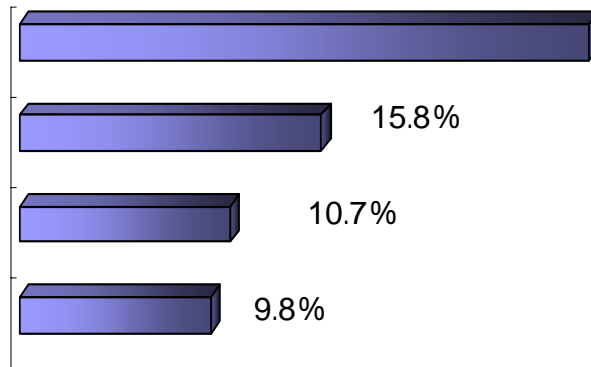
にほんじん
日本人の死因(2009年人口動態調査より)

第1位:がん

第2位:心臓病

第3位:脳血管疾患

第4位:肺炎



30.1%

この数字は他人事で
はありませんよね!

地震時の心得(健康面)

1、自分の身と家族の身を守ろう!

慌てて外に飛び出さず、机やテーブルの下など安全な場所に身を隠す。

2、裸足で逃げない!

割れたガラスや落下物などでケガすることがある

3、できる限り、いつも使用している薬など少しでもいいから所持しよう!

正しい情報で冷静に行動しよう!

元栓を締めるなどの火事の予防、そして山崩れ、津波などに十分注意をし、

声をかけあい、助け合って避難しましょう。

おも 主ながんについて

はい じょせい きゅうぞう しぼうしゃすう
肺がん 女性にも急増、がん死亡者数トップ

もっと しぼうしゃすう おお ねんかん まん せんにん ひと な きつえん
最も死亡者数の多いがんで年間6万7千人(2009年)もの人が亡くなっています。喫煙

との関係が深いことが科学的に証明されています。

い しょくせいかつ ふか かんけい にほんじん おお
胃がん 食生活と深い関係 日本人に多い

しょくえん しょくせいかつ かんけい ふか
食塩を多くとる地域に多いなど、食生活と関係が深いがんです。

にゅう さいいじょう しぼうりつぞうか
乳がん 35歳以上の死亡率増加

そうきはっけん じゅうよう そうき み ひかくてきな
早期発見が重要で、早期に見つければ比較的治りやすいがんです。

だいちょう しょく おうべいか ぞうかけいこう
大腸がん 食の欧米化で増加傾向

しょく おうべいか ともな かんじゃすう ふ つつ さいきん いんしゅ かんけい してき
食の欧米化に伴い、患者数は増え続けています。最近では飲酒との関係も指摘されています。

しきゅうけい わか せだい ふ
子宮頸がん 若い世代に増えている

しきゅう ぶ い しきゅうけい しきゅうたい わ しきゅうけい そうきはっけん
子宮がんは部位によって子宮頸がんと子宮体がんに分かれます。子宮頸がんは早期発見すれば
なほ さいきん しきゅうけい よぼう
治りやすいがんです。最近、子宮頸がん予防ワクチン(HPVワクチン)によって、予防できる
かのうせい たか せつしゅ ちか しょうにか さんぷじんが ないか かくにん
可能性が高くなりました。接種については、お近くの小児科や産婦人科、内科にご確認ください。

「がん検診」を受けましょう

けんしん い ともだち さそ
がん検診に行くときは、ぜひお友達を誘ってください。あな

ひとり ふあん きも たいせつ ひと おも
た一人の不安な気持ちが大切な人への思いやりになります。

よっかいちし まいとし けんしん おこな くわ ないよう
四日市市は、毎年、がん検診を行います。詳しい内容は

こうほう がつげじゅんごうべっさつ よてい
「広報よっかいち5月下旬号別冊」にておしらせ予定です。

そうきはっけん そうきちりょう ていきてき けんしん う けんこうかんり
早期発見・早期治療のために定期的に検診を受け、健康管理

やくだ
にお役立てください。

【四日市市保健所 健康づくり課

電話

354-8282】



イラスト・現代洋子