



## 正しい知識と行動で がんから命を守る

現在、日本人の2人に1人がかかるとされる「がん」。今や身近になっているこの病気は、早期発見・早期治療で9割が治ると言われます。今回は、がんから命を守るために皆さんができることをご紹介します。健康が気になる今こそ、取り組みましょう。

### 栃木県内のがん罹患状況は？

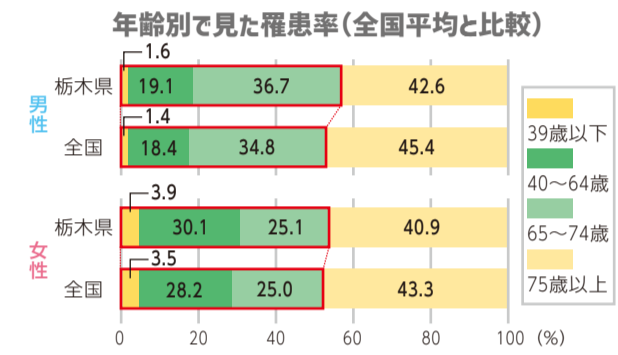
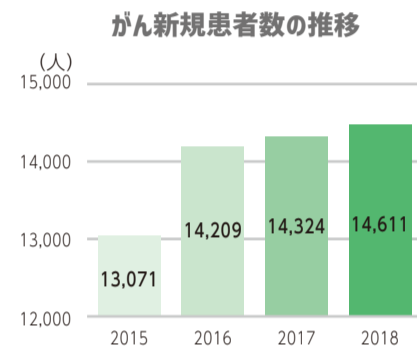
※病気にかかること

年々増加する、県内のがん新規患者数。年齢別で見ると、県内では男女とも子どもや働き盛りの方などを含めた74歳以下での罹患率が全国を上回っている状況です。がんは誰もがかかる可能性のあるものとして、注意を払う必要があります。

### 県民に多く見られるがんの部位は？

※()内は部位別がん罹患割合

性別	1位	2位	3位	4位	5位
男性	前立腺 (17.9%)	胃 (16.4%)	大腸 (16.1%)	肺 (14.0%)	肝臓 (4.5%)
女性	乳房 (22.9%)	大腸 (15.2%)	胃 (9.6%)	肺 (8.3%)	子宮 (7.4%)



### がんでのくらの人が亡くなる？

日本人の死因のトップである「がん」。本県も同じ状況で、2018年には5,789人の方ががんで亡くなっています。

死亡者の多い部位(県内)

男性: 肺	女性: 大腸
-------	--------

出典: 県保健福祉部「栃木県のがん2018」

### その生活習慣、続けて大丈夫ですか？

がんは生活習慣が原因となることもあります。国立がん研究センターが推奨する「5つの健康習慣」をすべて実践する人は、0または1つ実践する人に比べ、がんになるリスクが男性で43%、女性で37%低くなるという調査結果も。この機会に、自身の生活習慣を見直してみましょう。

- 1 禁煙**  
●たばこは吸わない ●他人のたばこの煙を避ける
- 2 お酒は控えめに**  
1日の飲酒量の目安  
●日本酒1合 ●ビール大瓶1本(633ミリ) ●ワインボトル1/3程度
- 3 食生活を見直す**  
●減塩する ●野菜と果物を取る ●食道等の粘膜を傷つけないよう熱い飲み物・食べ物は冷ましてから
- 4 身体を動かす**  
日常生活を活動的に過ごす(歩行と同じ程度の身体活動を1日60分程度行うなど)
- 5 適正体重を維持する**  
以下の適正なBMI(肥満度)\*の範囲内に  
●男性: 21~27 ●女性: 21~25

\*BMI=体重kg÷(身長m×身長m)

### その情報は確かな情報ですか？

健康や医療についての情報は、生活や命に関わります。公的機関などの確かな情報源から自分に合った情報を見つけましょう。気になることは医師や看護師等に相談するなど、1人で判断しないことも大切です。

がんに関する情報は 国立がん研究センターがん情報サービス

### 早期発見が治癒のカギ! がん検診 受診は定期的!

がんはさまざまな要因が複雑に重なって発生する病気のため、生活習慣を改善するだけでは完全に防ぐことはできません。がんから命を守るためには、がんを早期に発見し、治療することが非常に重要です。そのためにも定期的ながん検診を受診しましょう。

### コロナ禍でもがん検診は「必要な外出」です!

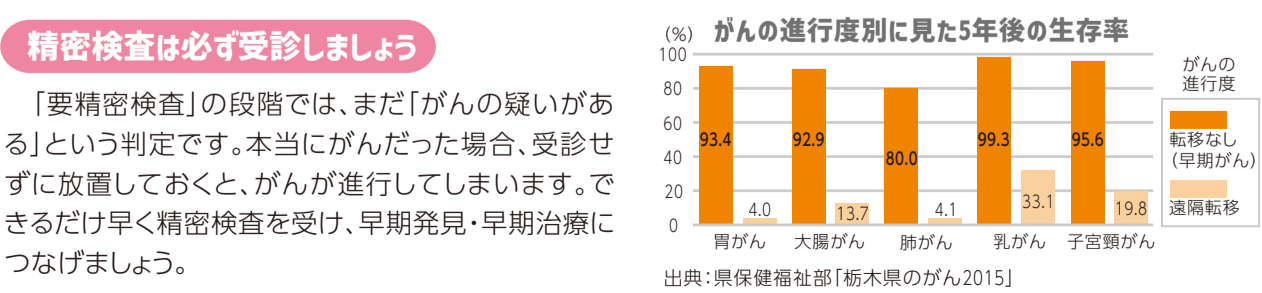
令和2年度がん検診受診者は、前年度比で3割減少。コロナ禍における受診控えでがんの発見の遅れが懸念されています。検診機関では、感染対策を徹底していますので、安心して受診してください。



### がんと診断されたら...

治療方法や医療費、仕事のことなど、心配ごと・不安なことは以下相談支援センターにご相談ください。専門の相談員が、ご本人やご家族の相談に対応します(無料)。

- ### 県内のがん相談支援センター
- 栃木県立がんセンター(宇都宮市)
  - 栃木県済生会宇都宮病院(宇都宮市)
  - 自治医科大学附属病院(下野市)
  - 獨協医科大学病院(壬生町)
  - 足利赤十字病院(足利市)
  - 上都賀総合病院(鹿沼市)
  - 那須赤十字病院(大田原市)
  - 芳賀赤十字病院(真岡市)
  - 佐野厚生総合病院(佐野市)
- 他の病院にかかっている方も利用できます



よくある相談・利用できる制度などをハンドブックにまとめています