

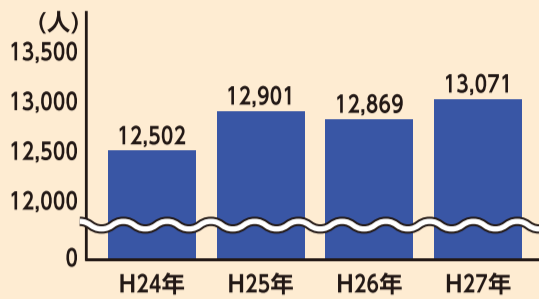
がんから命を守る

日本人の二人に一人がかかり、三人に一人が亡くなると言われる「がん」。県では、がん患者とその家族をはじめ、県民の皆さんが安心して暮らすことのできる地域社会を実現するため、総合的ながん対策に取り組んでいます。

◎栃木県におけるがんの現状

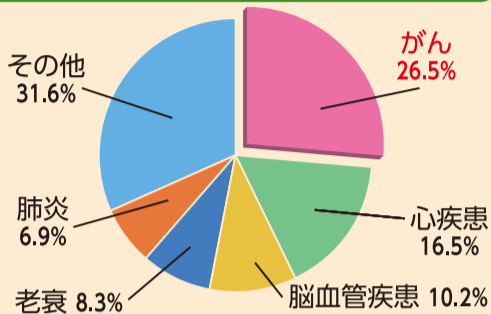
がんは高齢者だけでなく、子どもや働き盛りの方などを含め、誰もがかかる可能性のある病気です。県内でも、毎年12,000人を超える方ががんと診断され、その数は増加傾向にあります。また、昭和61(1986)年以来、がんは県民の死亡原因の第1位で、その割合は3割近くに上ります。

栃木県の新規がん患者数の推移



出典:県「栃木県のがん2012-2015」

栃木県民の死亡原因(平成29年)



出典:厚生労働省「人口動態統計」

栃木県のがん対策

がんにより亡くなる方を減らすには、県民一人一人ががんを知り、がん向き合い、予防や早期発見に取り組むことが大切です。また、県や市町、医療機関などが協力し、がん患者やその家族を地域社会全体で支え合うための仕組みを作ることも重要です。

そこで県では、今年4月に「栃木県がん対策推進条例」を施行し、「がんの予防と早期発見の推進」を基本に、「がん医療の充実」と「がん患者やその家族を支える環境づくり」を推進する施策に取り組んでいます。

オールとちぎで、「県民一人一人ががんを知り、がんと共に生きる地域社会」を構築することを目指します!



◎健康習慣でがんを予防!

がんは、高齢になるほどかかるリスクが高くなりますが、その発生には、複数の要因が関連しています。中でも生活習慣は、がんの発生と深い関わりがあるため、皆さんの何気ない生活習慣を見直すことで、がんにかかるリスクを大きく減らすことができると言われています。

それぞれのライフスタイルに応じて、できることから取り組んでいくことが、がん予防の第一歩です。ここで紹介する五つの健康習慣を参考に、生活習慣を見直してみてください。

がん予防のための五つの健康習慣

	禁煙	たばこは吸わない。他人のたばこの煙は避ける
	節酒	飲酒する場合は節度を持つ(1日当たり日本酒1合、ビール瓶中瓶1本程度)
	食生活	食事は塩分を抑え、野菜と果物などをバランス良く取る。また、熱い飲食物は冷ましてから食べる
	身体活動	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分行うなど)
	適正体重の維持	成人期での体重を適正な範囲(BMI値※18.5~25未満)に維持する ※(体重kg)÷(身長m) ²

参考:国立がん研究センター「日本人のためのがん予防法」、県「とちぎ健康21プラン」

◎がん検診を受けましょう

がんは、医療技術の進歩などにより約6割が治るようになりました。しかし、遠隔部位に転移した場合ではその割合が1割近くまで下がるなど、進行するほど治りにくくなってしまいます。そのため、がん検診を受診し、自覚症状がないうちからがんを早期発見し、治療に取り組むことがとても重要です。

がん検診はお住まいの市町で実施しています。市町からの補助により、少ない自己負担で受けられますので、ぜひ受診してください。

主ながんの種類と検診項目

胃がん ●胃部エックス線検査 ●胃内視鏡検査	肺がん ●胸部エックス線検査 ●喀痰細胞診	大腸がん ●便潜血検査
子宮頸がん ●視診、子宮頸部の細胞診と内診	乳がん ●乳房エックス線検査(マンモグラフィ)	

※がん検診の申込方法などは各市町のがん検診担当課へ問い合わせを

◎がんと診断されたときは…

がんと診断されると、治療方法や医療費のことや、治療と仕事の両立などについて、不安な気持ちや疑問を持つことも多いと思います。まずは、正しい情報を集め、それらを解消することから始めましょう。

がん相談支援センター

がん診療連携拠点病院等(国や県が指定した、がんの専門的な診療を行う医療機関)には、専門の相談員が患者や家族の不安・疑問にこたえる相談窓口として「がん相談支援センター」があります。相談は無料で、他の病院にかかっているにも利用できます。

●主な支援内容

病気や治療方法に関する説明、専門医療機関や助成制度の紹介、療養生活全般に関するアドバイス など

ホームページ「がん情報とちぎ」

がんの治療方法をはじめ、がん患者会やがん相談支援センターの詳細など、さまざまな情報を掲載しています。ぜひご利用ください。

がん情報とちぎ [検索](#)

医療費のことが心配…

主治医以外の意見も聞きたい

仕事は続けられるかな?

どんな治療をする?



県内のがん相談支援センター

- ①栃木県立がんセンター(宇都宮市)
- ②栃木県済生会宇都宮病院(宇都宮市)
- ③自治医科大学附属病院(下野市)
- ④獨協医科大学病院(壬生町)
- ⑤佐野厚生総合病院(佐野市)
- ⑥上都賀総合病院(鹿沼市)
- ⑦那須赤十字病院(大田原市)
- ⑧芳賀赤十字病院(真岡市)
- ⑨足利赤十字病院(足利市)

がんについて学ぼう!

+メディカルフェスタ+

日時 10/13(土)午前10時~午後3時30分
場所 栃木県立がんセンター(宇都宮市)
 ●「がんと漢方」に関する講演や医療現場見学、医療機器の操作・模擬手術体験など**無料**
 ●詳しくは問い合わせを



問 同センター ☎028-658-6484

県広報番組
とちぎテレビで
放送中!



- 8/ 5 : とちぎ食の回廊
~たかはら山麓水街道~
- 8/12 : 特殊詐欺被害防止
- 8/19 : とちぎの公共交通
- 8/26 : 防災対策

知って納得!なるほどと思える栃木県の情報をお伝えします!
日曜9:00~9:15 囲火曜19:30~19:45



- 8/ 6 : とちぎの山を満喫!
- 8/13 : 道の駅で涼スイーツを満喫!
- 8/20 : とちぎ食の回廊
「那珂川あゆ街道」を満喫!
- 8/27 : とちぎのかんぴょうアラカルト

とちぎ未来大使などのリポーターが、栃木県の魅力を満喫します!
月曜19:30~19:45 囲木曜20:00~20:15

問 県広報課 ☎028-623-2190