



★3月1日～3月8日は「女性の健康週間」です。★



栃木県の女性の健康状態はどうなっているのでしょうか？  
健康に関する指標をいくつかご紹介します。

### ◆栃木県の女性の平均寿命は？

**86.24 歳**

全国で2番目に短い

長寿の長野県 87.67 歳と  
比べると 1.43 歳短いです。

### 都道府県別平均寿命(女性)

(単位:年)

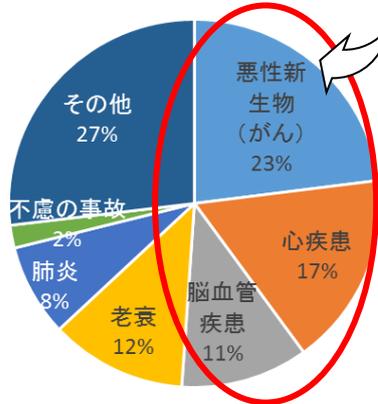
順位	平成27年		平成22年	
	都道府県	平均寿命	都道府県	平均寿命
	全国	87.01	全国	86.35
1	長野	87.67(87.675)	長野	87.18
2	岡山	87.67(87.673)	島根	87.07
3	島根	87.64	沖縄	87.02
⋮	⋮	⋮	⋮	⋮
⋮	⋮	⋮	⋮	⋮
45	茨城	86.33	和歌山	85.69
46	栃木	86.24	栃木	85.66
47	青森	85.93	青森	85.34

出典:厚生労働省平成27年都道府県別生命表の概況

### ◆どんな原因で亡くなっているの？

死因の半数が、生活習慣病

死因別構成割合(栃木県 女性)



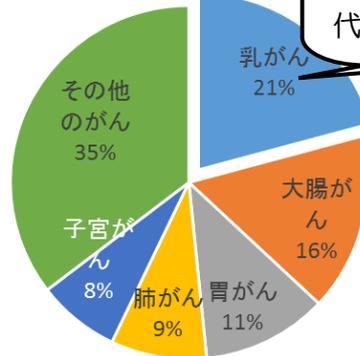
出典:「平成28年人口動態統計」

### ◆どのがんにかかっている人が多いの？

乳がんが一番多い

また、乳がんは、40歳代から増えていきます。

がん種別罹患割合  
(栃木県 女性)



出典:「栃木県がん実態調査報告 平成26年」

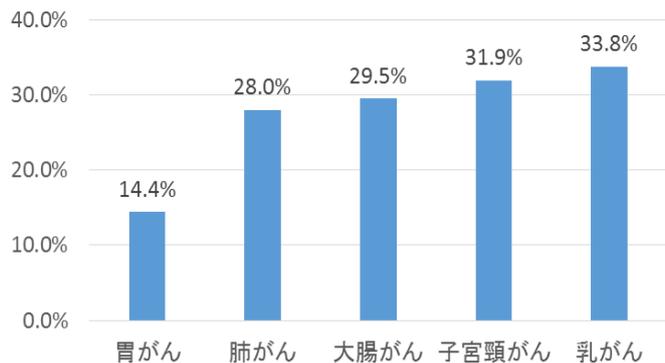
### ◆がん検診の受診率はどのくらい？

まだまだ低いがん検診受診率

栃木県の目標受診率

胃・肺・大腸がん検診 ⇨ 50%以上  
子宮頸・乳がん検診 ⇨ 60%以上

平成27年度がん検診受診率(栃木県 女性)



出典:「栃木県がん検診実施状況報告書」

## 女性の皆さん！！

子育て、仕事と毎日忙しく、自分のことは後回しになっていませんか？  
いつまでもいきいきと輝く女性であり続けるために、この機会に自分の健康について考えてみませんか？

### ★健康管理の第1歩！ 健康診査やがん検診を受けましょう！★

健診で  
知ろう守ろう  
自分の体

40～50歳代は、ホルモンバランスの変化等で心身のバランスが崩れやすくなるとともに、生活習慣病やがんの発症が次第に増えてくる世代です。

平成29年度健診受診促進標語最優秀作品  
安足地域では、この標語を受診率アップのためのメッセージとして進めています。



#### 自分の体の定期チェックで健康管理！！

⇒閉経後は、血液中のコレステロールや中性脂肪が増加し、脂質異常症などが起きやすくなります。定期的な健康診査と併せて、適度な運動や適切な食生活を心がけましょう。

#### 早期に発見できる機会を逃さない！！

⇒「がん検診」は一般に「健康な人」に“がん”があるかどうかを調べる検査です。胃がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がんは、早期発見・早期治療で9割以上の方が治ります。このことは、患者さんにかかる身体的負担・経済的負担も軽くすむということになります。がん”の早期発見に大切なのは、症状が何も無くとも定期的に検査を受けることです。

また、乳がんは、自己チェックでみつかることもあります。月1回はチェックの日を決めて乳房の状態を把握しておきましょう。

#### 健診の結果、要精密検査や要医療と判定されたら必ず医療機関を受診しましょう！！

### ★たばこはいろいろな病気の危険因子です。ぜひ禁煙を！★

たばこは、ニコチンをはじめとする多くの有害物質を含んでおり、がんや脳卒中、心臓病だけでなく、慢性気管支炎や肺気腫、歯周病などいろいろな病気の危険因子となります。その他、肌の老化や肌荒れといった美容の大敵でもあります。

また、妊娠中の喫煙は、流産、早産、低出生体重児等などの発生率が上昇するなど、胎児の発育に悪影響を及ぼすことが指摘されています。

禁煙したいと思ってもなかなか踏み出せない、禁煙を続ける自信がないという方は、禁煙外来での専門家の手を借りることも検討してください。

県内の禁煙外来実施病院は、栃木県 禁煙外来で検索できます。

URL▷[http://www.kinen-map.jp/hoken/list.php?pref\\_id=9](http://www.kinen-map.jp/hoken/list.php?pref_id=9)

