

## | 5 | が ん

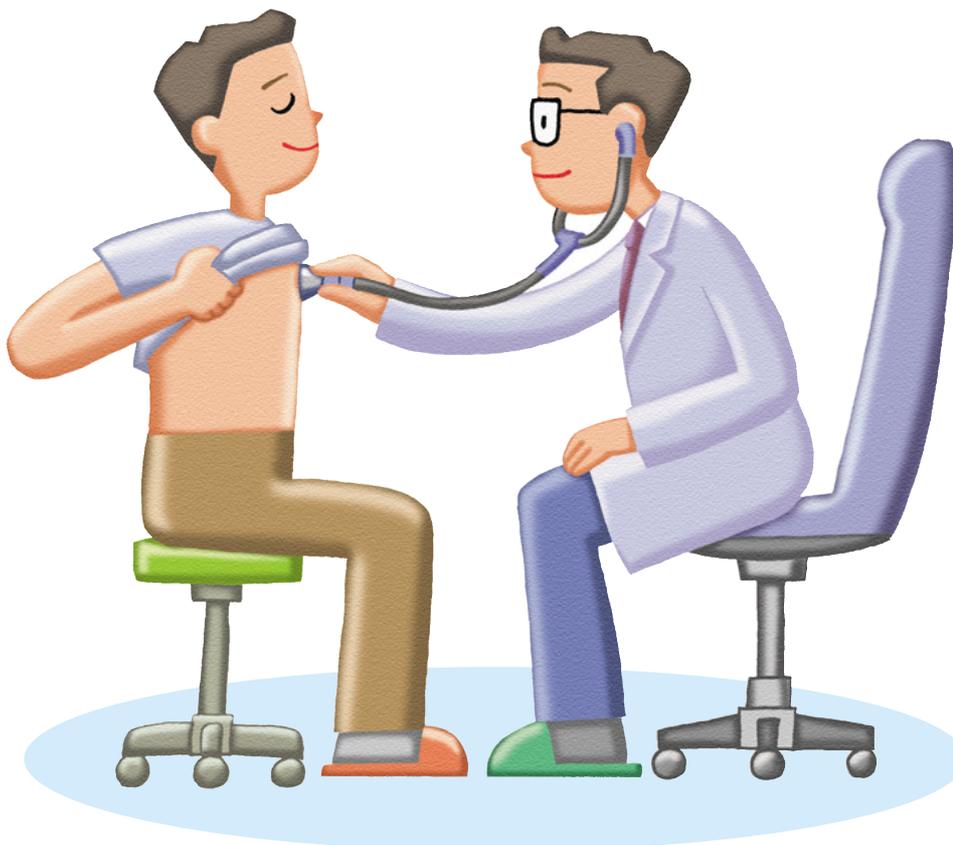
現在、日本人の死因の第1位はがん(悪性新生物)で、年々その死亡率は上昇し続けています。

最近の傾向では、従来多かった胃がん、子宮がんが減少し、肺がん、乳がん、大腸がん、前立腺がんが増加しています。がんの原因としては、発がん性のある化学物質や放射線、ウイルス感染のほか、高濃度食塩や動物性脂肪の過剰摂取などの食生活、喫煙などの生活習慣もその一因にあげられます。

がんを防ぐ生活習慣を実践することは、一人ひとりに実行可能ながん予防といえます。

### スローガン

# 「がん検診を受けよう」



# 府民の実践目標

定期的にがん検診を受診しよう

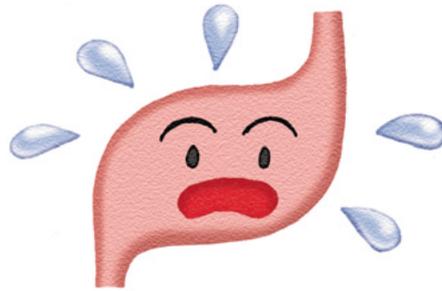
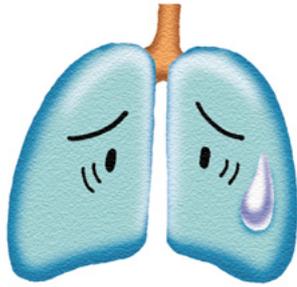
がんを防ぐ生活習慣について知ろう

(参考)がんの部位別危険因子

肺がん：喫煙

胃がん：高濃度食塩の過剰摂取

大腸がん：動物性脂肪の過剰摂取、食物繊維の不足



## 健康づくりのための環境整備

### がんを予防する生活習慣改善の推進

- ・ 予防効果のある食生活メニューを普及する機会を増やす
- ・ 喫煙防止対策を推進する

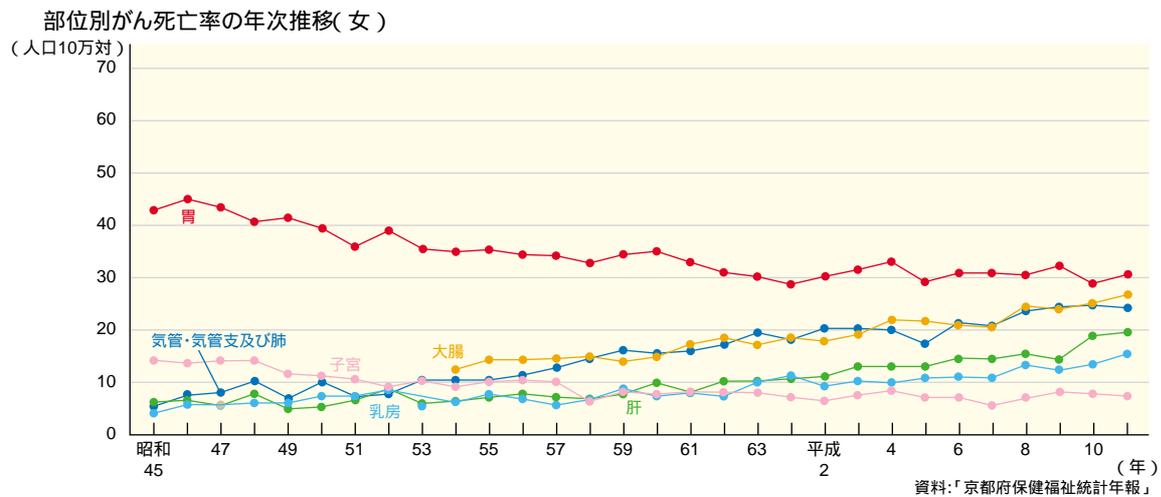
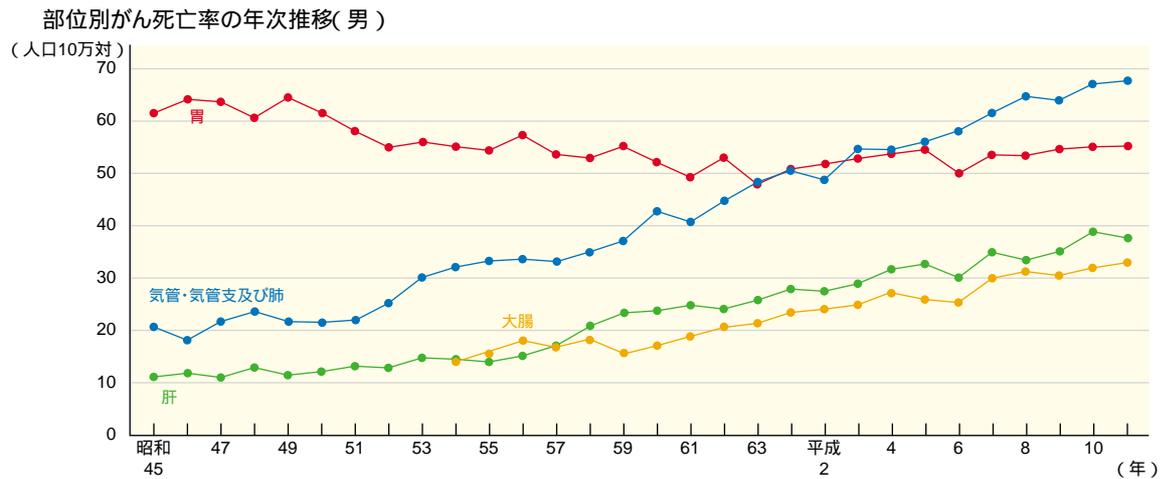
### がん検診体制の整備

- ・ 効果的ながん検診システムの導入を推進する
- ・ がん検診の精度管理を強化する
- ・ 肝がん、前立腺がん等のがん検診を推進、強化する

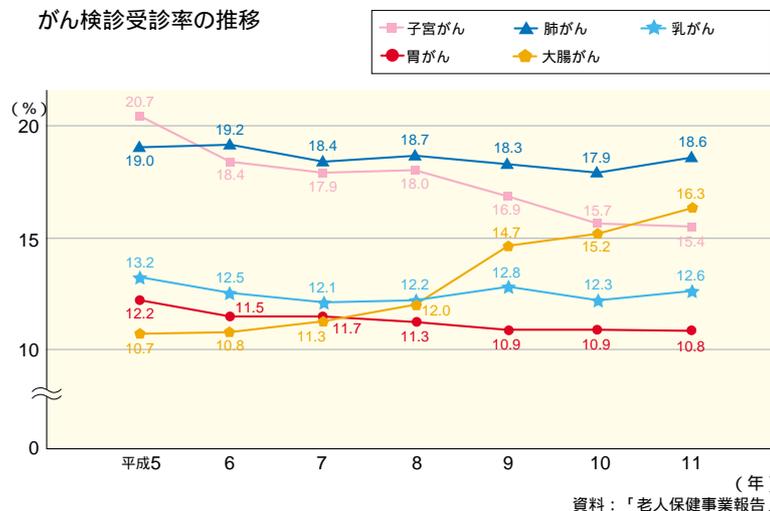
# 現状

がん(悪性新生物)死亡率(人口10万対)は、240.8 と全国の231.6に比べ高い状況にある。  
 (人口動態統計) P130 図7)

「大腸がん」「気管・気管支及び肺がん」が男女とも増加傾向にある。  
 各がん検診受診率が低下している。



## がん検診受診率の推移



## 共に目指す目標

(個人)

項目	現 状	目標(2010年)
食塩摂取量(一人1日当たり)	13.0g	10g未満
成人	13.5g	10g未満
脂質エネルギー比	25.4%	20 ~ 25%
20 ~ 40歳代	26.7%	20 ~ 25%
野菜の摂取量	成人 277.2g	350g以上
緑黄色野菜	" 87.9g	120g以上
豆類の摂取量	" 78.2g	100g以上

現状の値は、平成10年度 府民健康づくり・栄養調査による

(府域)

項目	現 状	目標(2010年)
がんによる死亡率	240.8(人口10万対) (人口動態統計)	270(増加率を半減)
肺がん死亡率	45.7(人口10万対) (人口動態統計)	45(増加をくいとめる)
がん検診の受診率 (市町村検診)	胃がん 10.8%(老人保健事業報告)	16%以上(5割以上の増加)
	子宮がん 15.4%( " )	23%以上( " )
	乳がん 12.6%( " )	19%以上( " )
	肺がん 18.0%( " )	27%以上( " )
	大腸がん 16.3%( " )	24%以上( " )
喫煙率の減少	2 - 5 たばこ(P.33参照)	
多量飲酒者の減少	2 - 6 飲 酒(P.37参照)	



### がんを防ぐための12か条

- 1 バランスのとれた栄養をとる - いろいろ豊かな食卓にして -
- 2 毎日、変化のある食生活を - ワンパターンではありませんか -
- 3 食べすぎをさけ、脂肪はひかえめに - おいしい物も適量に! -
- 4 お酒はほどほどに - 健康的に楽しみましょう -
- 5 たばこは吸わないように - 特に、新しく吸い始めない -
- 6 食べものから適量のビタミンと繊維質のものを多くとる - 緑黄色野菜をたっぷりと -
- 7 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから - 胃や食道をいたわって -
- 8 焦げた部分はさける - 突然変異をひきおこします -
- 9 かびの生えたものに注意 - 食べる前にチェックして -
- 10 日光に当たりすぎない - 太陽はいたずら者です -
- 11 適度にスポーツする - いい汗、流しましょう -
- 12 体を清潔に - さわやかな気分で -

国立がんセンター監修(財)がん研究振興財団