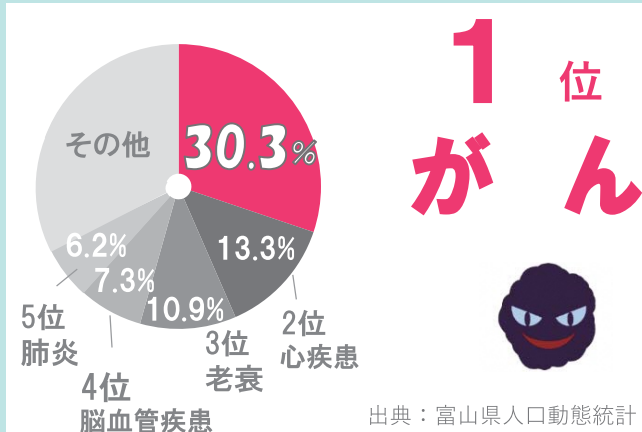


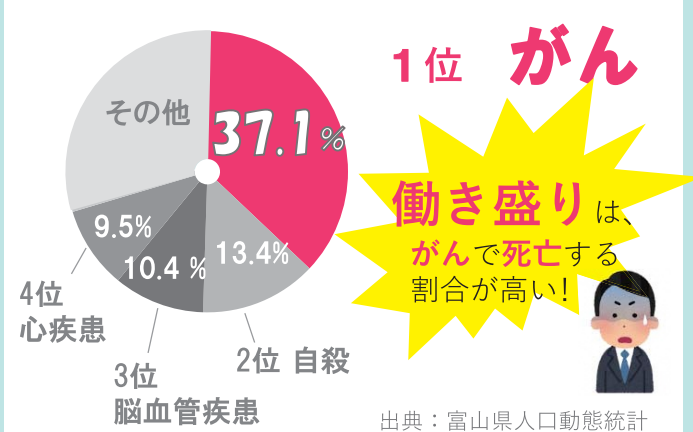
U

受けよう！がん検診・特定健診 活かそう！けんしん結果

射水市の死因別死亡割合(令和2年)



射水市の20～64歳の死亡の状況 (平成28年～令和2年)



▶ 射水市の3人に1人はがんで死亡！



働き盛りの死亡のうち
2.7人に1人が
「がん」



▶ 射水市の死亡割合の約半数が生活習慣病！

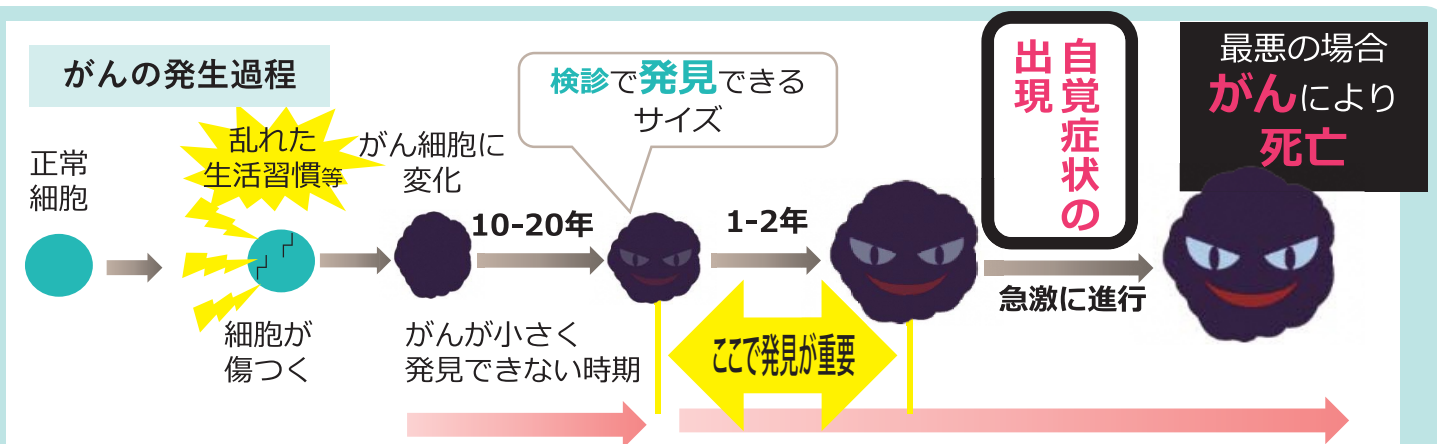
▶ がん検診を受けなかった理由は・・・

1位 「健康なので受ける必要がない」 33.2%

出典：第2次射水市健康増進プランのための アンケート調査（市民編）

それで本当に大丈夫？？
がんは静かに進行します

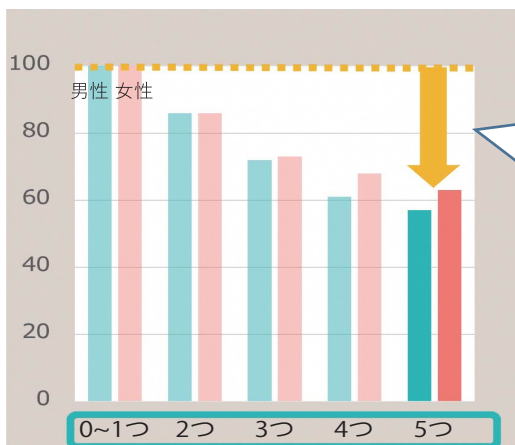
「がん」は早期発見すれば、9割が治ります！



昨年のがん検診で異常がなくても、今年の検診で、がんが発見されるかもしれません

自覚症状のない早期のがんを見つけるには、定期的にがん検診を受けることが重要です

5つの健康習慣の実践でがんになるリスクが ほぼ半減します



リスク減!

男性 43% 減

女性 37% 減

がんになる**リスク**

ほぼ半減

5つのうち実践した健康習慣の数

5つの健康習慣のうち0または1つのみ実践した場合のリスクを100%とし比較

禁煙する



がんになる**リスク**

吸わない人 < 吸う人 **1.5倍**

食生活を見直す



▶ **減塩する**

1日: 男性 **7.5g** 未満、女性 **6.5g** 未満

▶ **野菜と果物を摂る**

1日: 野菜料理小鉢 **5皿**、果物 **1皿**

適正体重を維持する



身長と体重からみた体格の指数

BMI (体重(kg) ÷ 身長(m)²)

男性

21~27

女性

21~25

身体を動かす

1日の運動目標

18~64歳 65歳以上

60分 40分

今より**+10分**体を動かそう

節酒する



がんになる**リスク**

適量以下の
飲酒をする人

適量の
2倍飲む人

40% UP

飲酒の適量はコチラから確認 ▶



5つの健康習慣+定期的な
がん検診でがんを予防
しよう!



出典: 国立がん研究センター
日本人の食事摂取基準2020年版

毎年、特定健康診査・後期高齢者の健康診査を受けよう

「がん」にもつながる生活習慣病は、初期はほとんど**自覚症状**がありません

- 基準値
□ **血圧** ~129/~84mmHg
- **血糖** HbA1c: ~5.5%
- **脂質** LDL: ~119mg/dℓ 中性脂肪: ~149 mg/dℓ

健康診査で異常値が
ないか確認を!



メタボや異常値を放置すると...

生活習慣病の原因に!



射水市LINE公式アカウントはこちら▼
がん検診の最新の情報を
リアルタイムで配信中



がん検診に関する情報はこちら▼



<問合せ先>

射水市保健センター ☎52-7070