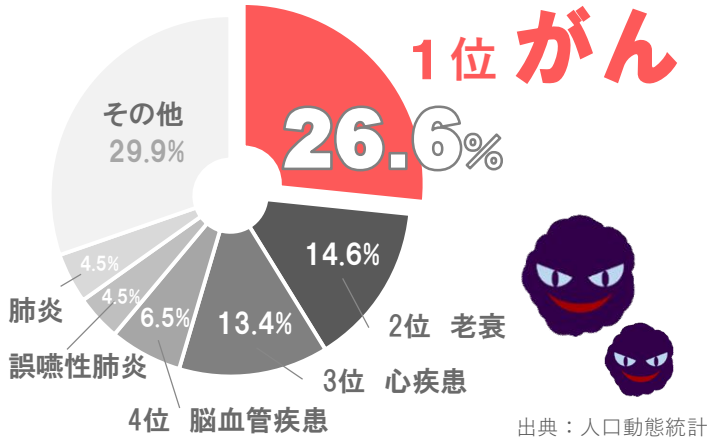


受けよう！がん検診・特定健診

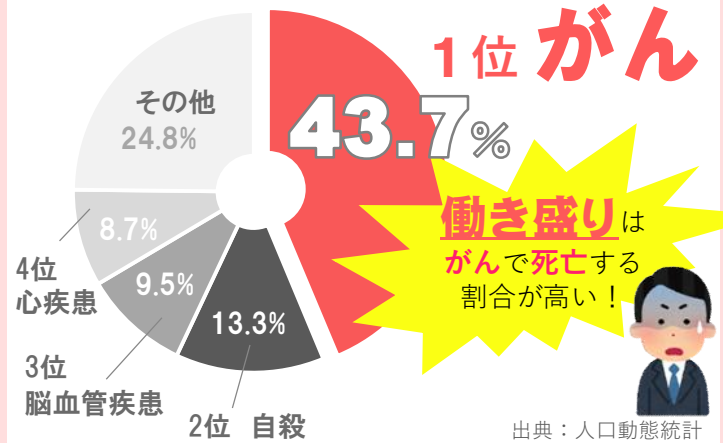
活かそう！けんしん結果



射水市の死因別死亡割合(令和4年)



射水市の20~64歳の死亡の状況
(平成30年~令和4年)



射水市の4人に1人はがんで死亡！



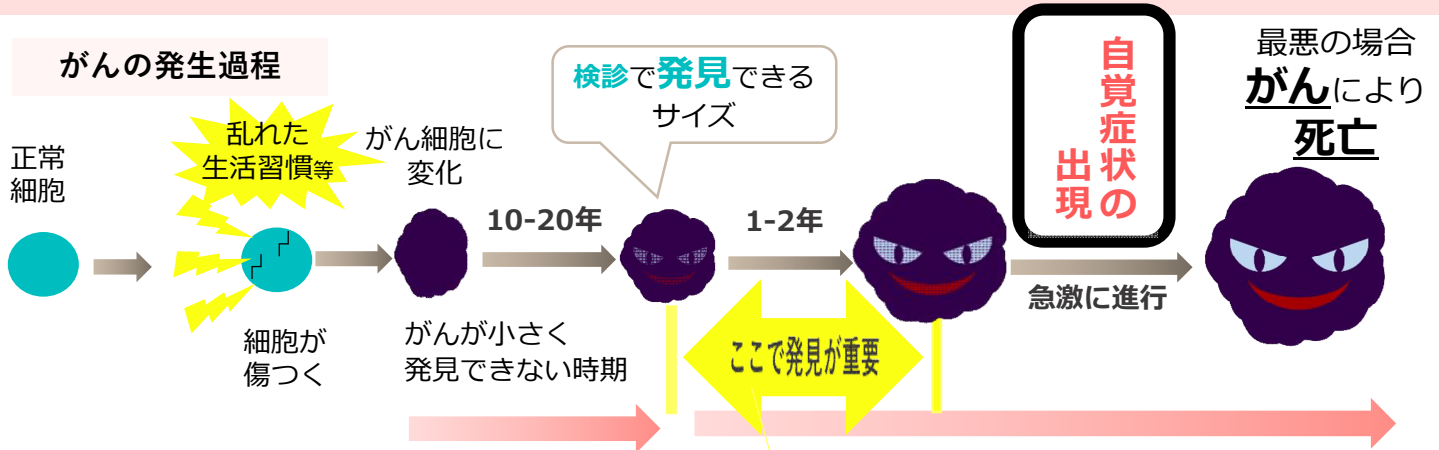
働き盛りの死亡の
約2人に1人が
「がん」

がん検診を受けなかった理由は
「受けるのが面倒、時間がないから」など...

出典：富山県健康づくり県民意識調査(令和3年)

それで本当に大丈夫??
がんは静かに進行します

「がん」の早期発見・早期治療のために、がん検診を受けよう！

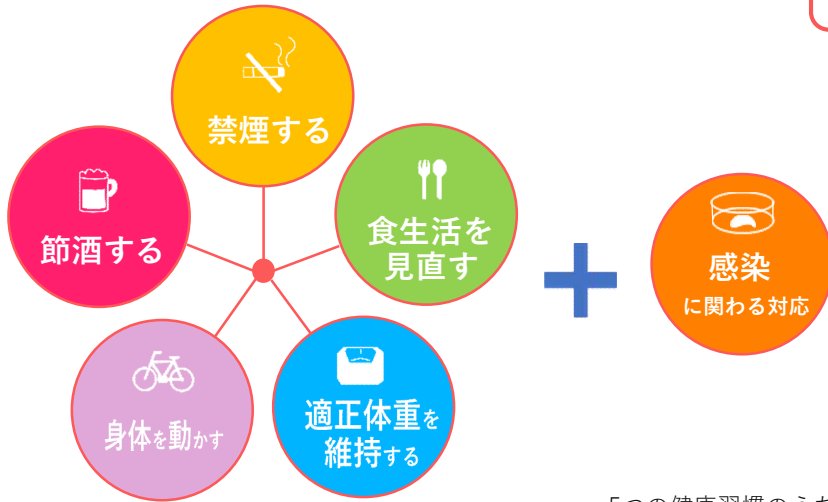


昨年のがん検診で異常がなくても、今年検診で、がんが発見されるかもしれません

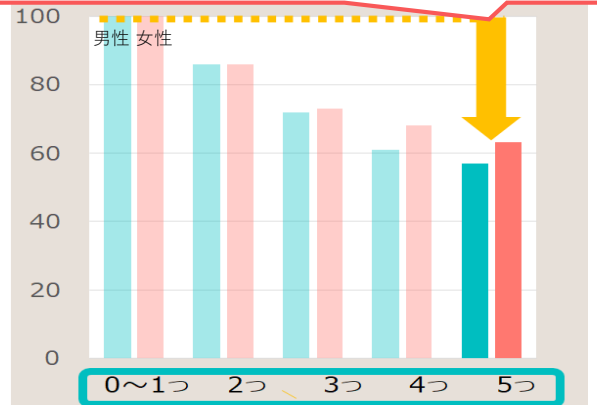
自覚症状のない早期のがんを見つけるには、**定期的**にがん検診を受けることが重要です

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

日本人のためのがん予防法(5+1)



がんになる**リスク**
男性 **43% 減** 女性 **37% 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%として比較

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**未滿、女性 **6.5g**未滿

▶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



身長と体重から出す体格の指数

BMI (体重(kg)÷身長(m)²)

18-49歳	50-64歳	65歳以上
18.5~24.9	20~24.9	21.5~24.9

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



飲酒量を減らすほど
がんの**リスク減少**

Down



健康に配慮した飲酒に関する
ガイドライン (厚生労働省)
はこちらから



感染に関わる対応



肝炎ウイルス検診やピロリ菌の検査を
受ける→感染の場合は治療

子宮頸がん検診の受診、**ヒトパピローマウイルスワクチン** (子宮頸がんワクチン) の定期接種を受ける

出典：国立がん研究センター がん情報サービス、日本人の食事摂取基準2025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



市の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