

がん予防12か条



1 バランスのとれた栄養をとる



7 塩辛いものは少なめに、熱いものはさましてから



2 毎日、変化のある食生活を



8 こげた部分はさける



3 食べすぎを避け、脂肪はひかえめに



9 かびの生えたものに注意



4 お酒はほどほどに



10 日光に当たりすぎない



5 タバコは少なくする



11 適度にスポーツをする



6 適量のビタミンと繊維質のものを多くとる



12 からだを清潔に

●肺がん：せき、たん、血痰が初期の三大症状。胸痛、背痛、腕の痛み、体重減少、発熱、呼吸困難などの症状も愛煙家は必ず最低年一回の検診を。なぜがいつまでも治らないときは要注意。

●胃がん：鈍い痛み、胃がはる、もたれる、胸やけ、



主ながんの早期発見のポイント

食欲不振、食べ物の好みが変わる、げっぷ、吐き気、嘔吐、下痢・便秘を繰り返すなどの症状もいつまでも症状が消えないときは、早めに医師の診察を。

●乳がん：しこり（かたくて境界のない）、エクトボ状のたれ、乳首にかさぶたや異常な分泌液などの症状も自己検診のやり方を見え、一か月一回の定期チェックを。

●子宮がん：不正出血、ピンク色や暗赤色のおりもの、腰痛や下腿の痛みなどの症状も閉経後しばらくして出血したときは、月経の再来と考えず、子宮がんを疑うこと。



定期検診で成人病を予防

人間ドック健診が受けられる医療機関

健診機関	受診できる日	費用(自己負担額)
新潟県労働衛生医学協会(新潟市)	平日のみ	1万5000円
新潟県健康管理局(新潟市)		
新潟医療センター病院		
下越病院		1万4500円

人間ドック健診をご利用ください

市では、国民健康保険事業として、「人間ドック健診」を行っています。ご利用ください。

●対象：当市の国民健康保険に加入している40歳以上の市民

●医療機関と健診費用：上の表のとおり(費用の半分を市が負担)

●申込み：保険証と印かんを持参して市役所保健課保険給付係(☎24・2111・内線139)へお申し込みください。

成人病を予防するためには、栄養、運動、休養といった生活習慣の見直し、いわゆる「二次予防」が重要であることはいうまでもありません。成人病は「習慣病」ともいわれ、日常の生活習慣の中で、じわじわと悪化していきながら気づかずに病気になる。この機会に自分自身の生活習慣を、ぜひ考え直してみてください。

しかし、それでも成人病にかかってしまうことがある。そのときに症状が進んでいて、手遅れになってしまつては大変です。定期的な検診を受け、健康の確認をすること、疑わしい症状が続くときは、専門医の診察を受けることが大切。これを「二次予防」といい、最も有効な手段といえます。

自分の健康状態をいつもつかんでおく

成人病は、「二次予防」と「二次予防」の両輪によって防ぐ必要があります。どちらが欠けてもいけません。高齢化社会に移行している現在、健康は大きな財産といえます。ふだん健康に自信をお持ちの人も、この機会に健康診断を受け、自分の健康状態をいつもつかんでおく。これが成人病予防の第一歩です。

お買物、ご用命は市内で

これなら安心
畳に保証書がつきました!

新津畳協同組合加盟店より畳をご購入頂きますと、アフターサービス、安心保証をお約束する、保証書を発行致します。
●但し新畳10,000円以上、表替6,000円以上の畳に限らせて頂きます。(税別)

お問い合わせは
新津畳協同組合
☎22-7923
又はお近くの畳店へどうぞ

2月1日~7日
成人病予防週間

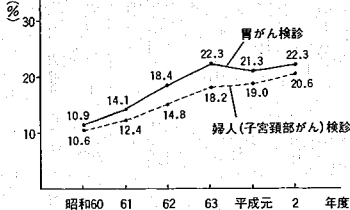
がんには
だれでも
なりたくありません

年齢別死因別死亡数(平成元年度)

年齢	死因	第1位	第2位	第3位
30~39歳	悪性新生物(5)	不慮の事故および有害作用		
40~49歳	悪性新生物(9)	脳血管疾患(3)	心疾患(2)	
50~59歳	悪性新生物(21)	脳血管疾患(7)	心疾患(6)	
60~69歳	悪性新生物(37)	脳血管疾患(10)	心疾患(10)	
70~79歳	悪性新生物(45)	脳血管疾患(21)	心疾患(13)	
80歳以上	脳血管疾患(46)	心疾患(36)	悪性新生物(3)	

() 内は死亡数

がん検診の年度別受診率



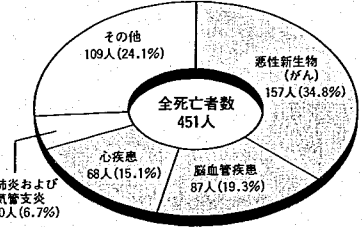
50代、60代で多い死亡数

上の円グラフは、新潟市の死亡原因別死亡者数をあらわしたものです。相変わらず悪性新生物(がん)による死亡が多く、全体の三〇%以上を占めています。また、脳血管疾患(脳卒中など)による死亡も年々少なくなっているとはいえず、依然多い数値を示しています。

最後に、胃がん検診と婦人(子宮頸部がん)検診の受診率を年度別にみてみます(左下のグラフ)。胃がん検診、婦人検診どちらの受診率も少しずつ上がっていますが、国が目標としている三〇%にはまだまだ及びません。

市では、五十歳から六十歳までの人にはがきを送ったり、受診率の低い地域では会場を利用しやすい場所に変えたりして、検診を受けることを勧めています。どんな病気でも早期発見、早期治療が肝心です。仲間同士誘い合つて、検診を受けてみてはいかがでしょうか。

新潟市の死因別死亡数(平成元年度)



昭和六十三年の「人口動態統計(厚生省)」によると、全死亡者の約六二%が成人病で亡くなっています。家庭では一家の柱、職場では働き盛りの年齢層を襲うところに、成人病の怖さがあります。壮年期(四十~六十四歳)に、病気が亡くなった人の三大成人病の割合をみますと、がんが四〇%、心臓病が一四%、脳卒中が一・六%と、特にがんによる死亡者の多いのが特徴です。

肺がん、乳がんが急増中!

がんの中でも肺がん、乳がんが増えています。胃がんのところ最も多いのが胃がんです。ところが、将来の予測では、二千年ごろまでは、男性では、胃がんが最も多くなり、女性では、胃がんと入れ替わり乳がんが第一位に、次いで肺がんが続くだろうとの予想が出されています。

がん検診は積極的に受診を

また、脳血管疾患や心疾患については、年齢が高くなるほど死亡数も多くなるという傾向がみられます。

お買物、ご用命は市内で

お住まいの水まわり

見直して見ませんか
浴室 キッチン トイレ
水まわり増改築専門店
システムシャワー かねみや
本町2 ☎24-1630



機、壁、障子、天井、カーテン
ブラインド、カーペット、クッションフロア
美術表装、額、掛軸

表具 一心堂

本町3 ☎22-2035