

# がんになりにくいカラダをつくる5つの健康習慣を 実践して「健康でキレイ」を目指しましょう

**1 タバコは吸わない。他人のタバコの煙は避ける。**  
タバコの煙は肺がんをはじめ胃がん、大腸がん、乳がんなど多くのがんに関連します。  
さらに、吸っている本人だけでなく、周囲の人の健康も損ねます。  
吸わない人はタバコの煙を避けて生活しましょう。

**美容にも大敵!**  
肌の老化を早め、深いしわ、くすみ、歯の黄ばみなど美容にも影響します。

**2 バランスのとれた食生活で体の中からキレイに!**  
野菜・果物の一日の摂取目安  
野菜 1日350g(小鉢5皿) 果物 1日100g(1皿)  
塩分を抑える  
1日当たり食塩摂取量の目安 女性 7g未満 男性 8g未満

塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にしましょう。

**3 飲酒はほどほどに**  
飲酒する人は以下の量にとどめましょう  
日本酒:1合  
ビール:大瓶1本(633ml)  
焼酎・泡盛:原液で1合の2/3  
ウイスキー・ブランデー:ダブル1杯  
ワイン:ボトル1/3程度

飲み過ぎは顔のむくみや、肌の老化に!  
乳がん発症のリスクになるといわれています

**4 運動不足にならないように**  
まずは今より毎日10分長く身体を動かすようにしましょう。  
また、息がはずみ汗をかく運動を週1回60分程度行いましょう。

**5 無理なダイエットはしない!**  
肥満度の指標であるBMI値は女性の場合21.0~24.9でがんのリスクが低くなるといわれています。

自分のBMI値を計算してみましょう。  
体重 ÷ (身長 × 身長) = BMI値

kg ÷ [ m ÷ m ] = [ ]

※BMIは肥満度を表す指標です。値が高くなるほど肥満度が高くなることを表します。

**「感染」も主要な原因です**

ウイルス・細菌	がんの種類
ヒトパピローマウイルス	子宮頸がん
B型・C型肝炎ウイルス	肝臓がん
ヘリコバクター・ピロリ菌	胃がん

いずれも知らないうちに感染していることがあります。  
医療機関で一度は検査を受けて、必要であれば治療することが必要です。

**がんになりにくいカラダをつくる  
健康的な生活習慣**

参照: 国立がん研究センターがん対策情報センター  
「科学的根拠に基づくがん予防」より  
日本人の食事摂取基準(2015年版)

## 女性の健康週間

厚生労働省では、女性の健康に関する知識の向上と女性を取り巻く健康課題に対する社会的関心の喚起を図るために、3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」と定めています。  
女性の健康づくりを国民運動とし、国及び地方公共団体、関係団体等社会全体が一体となって啓発事業及び行事などを展開することで、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援することを目的としています。

## 女性の健康応援情報誌

# 今から検診、未来も健康

がんは怖い病気というイメージがありますが、実は生活習慣と関連しており、生活習慣を改善することで予防できることがわかってきました。  
そして、定期的ながん検診を受診することで、がんになったとしても早期に発見し、治療することで治る可能性も高くなります。  
この冊子で、女性特有のがんを知り、健康づくりのヒントにお役立てください。

がんになりにくい生活習慣にチェンジ!!



江戸川区の  
がん検診は  
年間を通して  
無料で実施

# 元気なときこそがん検診

20歳からは子宮頸がん検診、30歳からは乳がん検診が受診できます

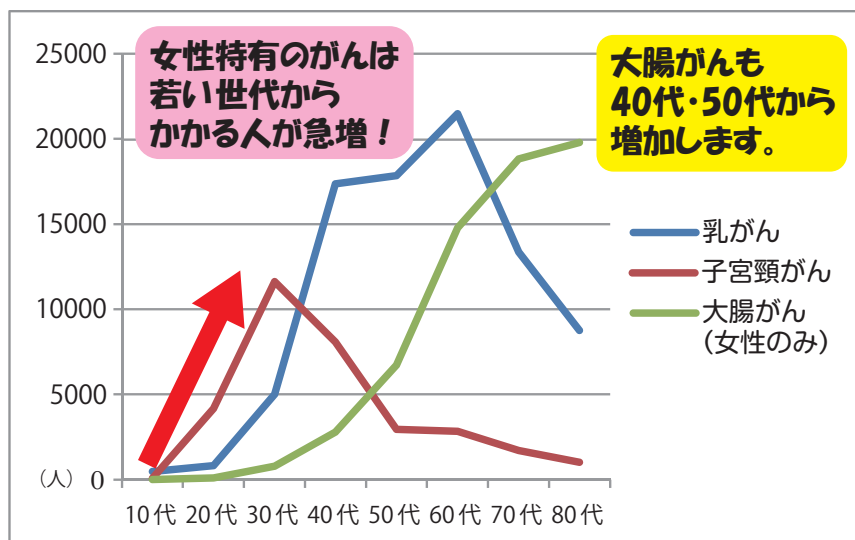
種類	対象	検査内容	検査時間(目安) ※待ち時間除く	会場	受診方法
胃がん	30歳以上	X線 (バリウム検査)	10分	江戸川区医師会 医療検査センター (タワーホール船堀6階) ※乳がんのマンモグラフィ検査の会場は他に、 ○東京臨海病院(臨海町1-4-2) ○江戸川病院(東小岩2-24-18) でも受診できます。 予約時にお選びください。	<b>電話</b> ☎5676-8818 希望する検診、受診希望日、住所、氏名、生年月日、電話番号をお伝えください。  <b>予約制</b> 予約受付時間 月～日 8時45分～17時(祝を除く) <b>インターネット</b> http://www.kenshin-edogawa-web.jp 24時間予約可能
乳がん	30～39歳の女性	超音波	10～17分		
	40～64歳の女性	超音波またはマンモグラフィ			
	65歳以上の女性	マンモグラフィ		<b>予約不要</b> 直接、会場へお越しください 月～日 9時～11時・13時～15時(祝を除く)	
肺がん	40歳以上	X線・喀痰細胞診	3分	【容器配布・提出場所】 ▶保健所・健康サポートセンター→月～日 ▶江戸川区医師会医療検査センター→月～日 ▶区内指定医療機関→診療日	○大腸がん検診は各会場で検査容器を受け取り、排便後提出してください。 ○子宮頸がん検診は、区内指定産婦人科へ直接申し込んでください。 ※「区の無料のがん検診受診希望」とお伝えください。 ○口腔がん検診のお申し込みは、がん予防啓発係で電話により受け付けています。 申込電話 電話 5661-2463
大腸がん	40歳以上	便潜血反応(検便)	自宅へ便を採取		
子宮頸がん	20歳以上の女性	細胞診	10分	区内指定産婦人科	
口腔がん	40歳以上	視触診・細胞診 (細胞診は医師が必要と認めたら実施)	15分	区内指定歯科医院	▲区ホームページ 指定医療機関

※医療保険の種類にかかわらず利用できます。受診の際は、身分証明書(免許証や保険証)をお持ちください。  
※治療中や妊娠中の方など、身体の状況により受診できない場合があります。



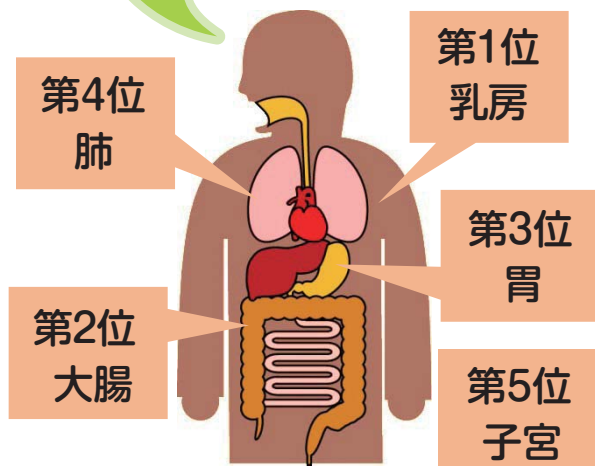
# 若い世代にしのびよるがん!

年代ごとのがんにかかった人数



※国立がん研究センター「がん情報サービス最新がん統計2011」年より作成

女性ががんにかかりやすい部位



働き盛り、子育て世代の忙しいときこそ、自分の健康に気を付けましょう!



子宮頸がんにかかった人の2人に1人が20代から30代。見つけれられるのは、定期的ながん検診だけです。

子宮頸がんの発生には多くの場合、ヒトパピローマウイルス (HPV) が関連しています。HPVは、多くの女性が一生のうちに一度は感染するといわれています。感染が続いた状態になると20代から30代でも多く発生し、**妊娠や出産にも影響が出る恐れ**があります。

- Check** 子宮頸がんになりやすい人
- 性交渉の経験のある人
  - 喫煙者
  - 妊娠・出産の回数が多い
- ※上記にあてはまらなくてもかかる可能性があります

検査終了後、結果が送られてきます。精密検査が必要と書かれていても「精密検査=がん」ではありません。怖がらずに早目に医療機関で受診しましょう。

子宮頸がん検診は2年に1回受診しましょう。

1 久し振りで少し緊張... お願いします。 痛いかしら... 時間はかかるかしら...

2 下着をはずしてもスカートなら恥ずかしくないわね。

3 イスが倒れますよ (はーい)

4 痛くありません 痛いですか?!

5 専用のブラシを用いて子宮頸部の細胞をこすって採取します。

6 子宮頸がんのある状態

7 子宮頸がんのない状態 あつと言っ間だったわ

出典：東京都福祉保健局 承認：27 福保保健第 859 号

## 女性特有のがんにご用心

### 女性がかかるがんの第1位は乳がん

日本人女性の12人に1人が乳がんにかかるといわれており、40歳代～60歳代で発症や死亡が増加しています。

自己触診の習慣をつけましょう! (月1回、生理後に)

- Check** <視診>自分の目でチェック
- ひきつれ
  - くぼみ
  - ただれ

- Check** <触診>触ってチェック
- 乳房のしこり
  - 脇の下のしこり
  - 乳首からの分泌物
- (乳首を軽くつまんで、血液などの異常な分泌液がないかチェックしましょう)

自己触診+がん検診で早期発見!

江戸川区の乳がん検診は30歳から無料で受診できます。さらに、マンモグラフィ検査は受診会場が3カ所あり、受診しやすくなっています。

### 乳がん検診受診会場

※がん検診の受診方法は表面をご覧ください。



①見る ②触る



鏡の前で両手を上げ下げしながら、へこみ、ひきつり、左右の形に違いがないか確認する。

乳頭をつまんで、分泌液が出ないかチェック。人差し指～小指の4本をそろえ、指の腹で円を描くように触る。

小さながんはしこりとして触れません。



### 大腸がんは女性のがん死亡者数第1位

女性がかかりやすいがんの第2位の大腸がんは、実は女性のがん死亡者数では第1位です。食生活の欧米化や運動不足などの影響で近年、大腸がんにかかる人が急増しています。

- 1 検査キットを受けとる**  
江戸川保健所・健康サポートセンター、区内指定医療機関で容器を受け取ります。  
※区ホームページをご覧ください
- 2 自宅等のトイレで便をとる**  
2日間の便をとります。とった便は温度が低い場所で保管します。
- 3 検査キットを提出する**  
検査キットを受け取ったところへ提出します。①で配布している窓口であればどこでも受け付けています。
- 4 検診の結果を確認する**  
検査結果を受け取り、内容を確認します。陽性なら精密検査(大腸内視鏡検査)を必ず受けましょう。

だいちょう 大腸がん検診の定期的な受診で大腸がんで亡くなるリスクが60～80%減ります!

出典：平成16年度 厚生労働省がん研究助成「がん検診の適切な方法とその評価法の確立に関する研究」(班「有効性評価に基づく大腸がん検診ガイドライン」)

だいちょう けん しん べん せん けつ けん さ けん べん もんしん  
大腸がん検診 便潜血検査(検便)&問診

2日間の便をとって指定の窓口へ提出します。

大腸に大腸がん、ポリープがあると便に血液がつくことがあります。

便に血液がついているか正しく調べるため、探便棒でまんべんなく便の表面をこすります。

とった便は探便容器に入れ、提出まで温度が低い場所で保管

1日目 2日目

資料提供：NPO 法人プレイブサークル運営委員会

どのがんも早期のうちにはほとんど自覚症状がありません。早期がんのうちに発見し治療すれば9割は治るといわれています。

