

# いきいき生活情報

## 「がん検診」を受けまじょう

ひとことで「がん検診」といっても「胃がん・肺がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん・前立腺がん」などできる部位によってさまざまです。毎年、市でも実施している「がん検診」についてお話をします。

### 「がん検診」を受ける必要性

日本人のがんによる死亡率(部位別)は、男性の1位は肺、2位胃、3位大腸(結腸と直腸合わせて)、4位肝臓、5位膵臓です。女性の1位は大腸(結腸と直腸合わせて)、2位肺、3位胃、4位膵臓、5位乳房となっています。

この結果からも毎年市で実施している「がん検診」の項目と

同じことに気付きませんか。医療の進歩により、早期がんで発見されるケースも多く、治療方法もさまざまです。そのため、もし「がん」が見つかった手術・治療をすることになったとしても以前に比べて生存率が高くなっているのが現状です。しかし、検診を受けず、体の変調に気づかず放置してしまうことで進行して発見されるケースがあるのも事実です。早期発見・治療のためにも、体の不調を感じる前に毎年検診を受けてご自分の体に異常がないか確認していくことが大切です。

### 「がん検診」の受診率

全国の「がん検診」受診率を



見ていくと、大腸がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診は少しずつですが、増加しています。一方で肺がん、胃がん検診は微減傾向です。

子宮頸がん検診と乳がん検診は平成21年度から始まった無料クーポン券の配布により受診率の増加効果がみられます。この女性特有のがんは子育て世代の30代から40代の人の罹患(りかん)率が高くなっているのをご存じでしょうか。健康に家族が生活していくためにもご自分の健康チェックを毎年しましょう。

男女ともに死亡率の上位5位以内に入っている「大腸がん」についてはどうでしょうか。死亡率が高いために、国としても対策を考えて、平成23年度は「働く世代のがん検診推進事業」として40歳から60歳までの5歳刻みの節目年齢に当たる人に対して受診料が無料になるクーポン券と「がん検診手帳」を配布しました。

## 元気な食事

187



### サツマイモときのこのご飯

いろいろ食べて生活習慣病予防!

#### 材料 (4人分)

米2合、サツマイモ中1本(150g)、シメジ1パック、【調味料】酒大さじ2、塩小さじ1/2、しょうゆ大さじ1、昆布適量。

#### 作り方

- ①米は炊く30分前にとぎ、水2カップを加える。
  - ②サツマイモはよく洗い、皮つきのまま、1.5cm角のサイコロに切り、水にさらす。
  - ③シメジは、石突きを取ってほぐす。
  - ④①②③に調味料を加えて普通に炊く。
- ※しめじの代わりにマイタケでもおいしいです。

#### ★1人分の栄養価★

エネルギー 353kcal、たんぱく質 8.9g、脂質 1.0g、カルシウム 22mg、塩分 1.4g。

提供…地区健康推進員のみなさん

### こちら編集室



よく見...よく聞き... 正しくお知らせ

秘書広報課広報広聴班

この号を発行するころには、秋らしい過ごしやすい気候になり、スポーツや文化活動に最適な季節になっていることでしょう。ちなみに、今年の10月27日(11月9日は、第65回「読書週間」)今回の標語は「信じよう、本の力」です。

新刊本を買うことは、年に2、3しかありませんが、最近「日本海軍400時間の証言」を購入しました。これは、NHKスベシャルで放映した内容に取材の過程などを書き加えたものです。2009年に放映された同名の番組は見ていたにもかかわらず、映像と音声ではとどまらなかった言葉が、活字になったことで脳裏にとどまっています。「信じよう、本の力」。この標語に説得力を感じながら、次は何を読むか思索しています。©



- ◆佳作
- ◆踊る二匹天狐(浦部)
- ◆往古穂(旭市)

(評)伝統的な神楽をうまくとらえている。まるでその場にいるかのような臨場感を感じさせてくれる。

### 印西市観光協会主催

### 第20回 ふるさと発見フォトコンテスト

## いんざいの原風景



市内では、12月22日まで胃がん検診、前立腺がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診の個別健診を実施中です。申し込んでまだ受診していない人は、市内委託医療機関で受診してください。そのほか、子宮頸がん検診・乳がん検診の集団検診が今月から順次始まります。申し込んでいる人には検診の2、3週間前に問診票が郵送されますので、日時や場所を確認の上、受診してください。

申し込みをしていない人で受診を希望する人は、保健センターまでお問い合わせください。圏健康増進課(中央保健セン

