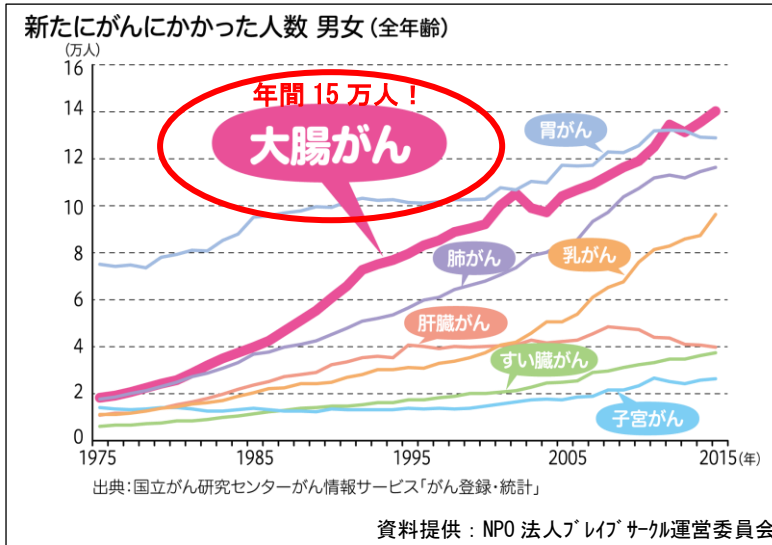


大腸がん検診を受けましょう！

R2年9月 長崎市健康づくり課

日本人の2人に1人が「がん」に罹患、3人に1人が「がん」で死亡

◆がんの診断を受けた人の年次推移◆



◆部位別がん死亡数(2017年)-全国値-◆

<男性>			<女性>		
肺がん	53,002	1位	大腸がん	23,347	
胃がん	29,745	2位	肺がん	21,118	
大腸がん	27,334	3位	すい臓がん	16,823	
肝臓がん	17,822	4位	胃がん	15,481	
すい臓がん	17,401	5位	乳がん	14,285	

がんの診断を受けた人のうち、大腸がんの罹患率は、
長崎市は、男性：24.2%、女性：20.0%です。
(年齢階級別罹患数-2015年-より)



大腸がんで亡くなった人は、
全国で5万人以上(2017年)。
長崎市の死因の第1位は
「がん」(長崎市保健行政より)と
なっています。

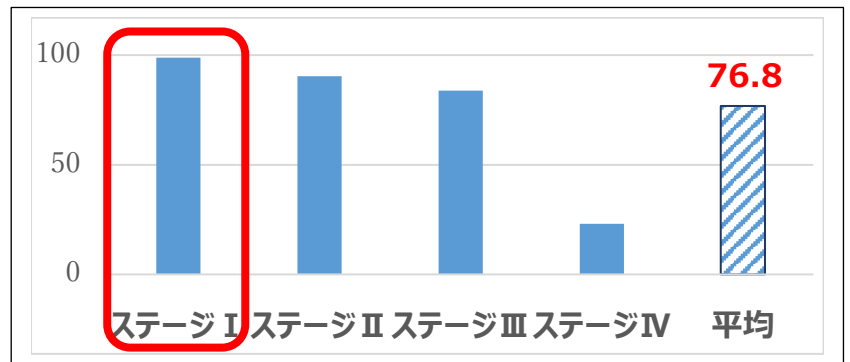
「大腸がん」は早期に見つけて治療すれば治りやすい

◆大腸がん検診の受診率◆

<H29>		(%)
長崎市	3.1	
長崎県	7.7	
国	8.4	

がん検診受診率「地域保健・健康増進事業報告の概要」
※40～69歳が算定対象

◆大腸がん進行度別の5年生存率◆



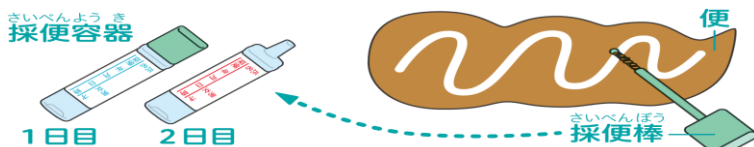
出典: がんの統計'19 全国がん(成人病)センター協議会加盟施設における
5年相対生存率(2009～2011年診断例)

◆長崎市の大腸がん検診とは?◆

便潜血検査 (検便)

対象：満40歳以上の市民
頻度：年度に1回
費用：600円(医療機関の場合) 300円(集団検診の場合)

早期に見つけて
治療すれば、95%
以上の人が治り
ます。



資料提供: NPO 法人ブレイブサークル運営委員会

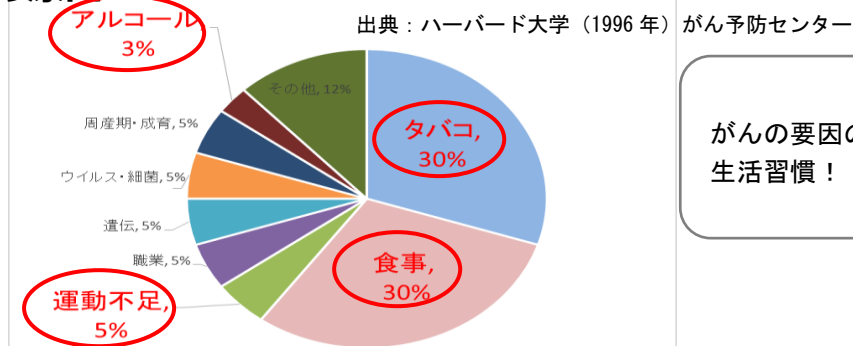
通常だと、約5,000円
かかりますので、
とてもお得!!



2日分の便をとり、血液が混じっていないかを調べ陽性(+)・陰性(-)を判定します。

日ごろの生活習慣を見直すことで、がん予防

◆がんの原因？◆



がんの要因の約6割が、生活習慣！！



◆リスクを減らして、大腸がんを予防しましょう◆

禁煙	<p>◆喫煙している人は、禁煙にチャレンジしてみませんか！</p> <p>◆他人のたばこの煙（受動喫煙）を避けましょう！</p> <p>※禁煙の方法については、長崎市のHP たばこについて知りましょう 検索</p>									
食生活	<p>◆消化管である大腸は、食物の影響を大きく受けます</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th style="background-color: #d9e1f2;">大腸がんの危険因子</th> <th style="background-color: #d9e1f2;">大腸がんの予防因子</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ハムやソーセージなどの加工肉・こげた肉等</td> <td>野菜・果物・緑黄色野菜・レバー・ほうれん草・ニンニク・グリーンピース等</td> </tr> </tbody> </table> <p>※長崎市のHP 元気がいちばんたい！毎日プラス1皿野菜を増やそう 検索</p>	大腸がんの危険因子	大腸がんの予防因子	ハムやソーセージなどの加工肉・こげた肉等	野菜・果物・緑黄色野菜・レバー・ほうれん草・ニンニク・グリーンピース等					
大腸がんの危険因子	大腸がんの予防因子									
ハムやソーセージなどの加工肉・こげた肉等	野菜・果物・緑黄色野菜・レバー・ほうれん草・ニンニク・グリーンピース等									
運動	<p>◆継続できる運動習慣をつくって、<u>適正体重（#1）</u>を維持しましょう！</p> <p>【#1 体格指数（BMI）＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）が、18.5～25未満】</p> <p>※長崎市のHP 運動ならこのページ！ 検索</p>									
節酒	<p>◆週に2回は休肝日をつくりましょう！</p> <p>◆お酒は適量を守りましょう！</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th style="background-color: #d9e1f2;">1日の適度な飲酒量の目安</th> <th style="background-color: #d9e1f2;">・ビール：中びん1本</th> <th style="background-color: #d9e1f2;">・日本酒：1合</th> <th style="background-color: #d9e1f2;">・焼酎：0.5合</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>・ワイン：グラス1杯（100ml）</td> <td>・ウイスキー：ダブル1杯（60ml）</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	1日の適度な飲酒量の目安	・ビール：中びん1本	・日本酒：1合	・焼酎：0.5合		・ワイン：グラス1杯（100ml）	・ウイスキー：ダブル1杯（60ml）		
1日の適度な飲酒量の目安	・ビール：中びん1本	・日本酒：1合	・焼酎：0.5合							
	・ワイン：グラス1杯（100ml）	・ウイスキー：ダブル1杯（60ml）								

がんに関する本の紹介

大腸がんに関する書籍	<p>かわさきふーふ ○「がんフーフー日記」 川崎フーフ/著（清水浩司夫妻） 小学館 2011年</p> <p>ふじこふじおエー ○「81歳いまだまんが道を・・・」 藤子不二雄A/著（漫画家） 中央公論新社 2015年</p> <p>ふかうらえいすけ ○「加奈子。何をしてやれたかな・・・」 深浦栄助/著（女優 深浦加奈子の父）主婦と生活 2009年</p> <p>いまいみさこ ○「わたしでよかった」 今井美沙子/著（ノンフィクション作家） 東方出版 2015年 等々</p>
がん全般	<p>○「まるごとわかる！がん」 元雄貞治/著 南山堂 2017年</p> <p>○「がん質問箱」 栃木県立がんセンター/編 下野新聞社 2017年</p> <p>○「知っておきたい「がん講座」」 中川恵一/著 日経サイエンス社 2019年</p> <p>○「よくわかるがんの話 3」 林和彦/著 保育社 2019年</p> <p>○「おしゃべりながんの図鑑」 小倉加奈子/著 CGCメディアハウス 2019年</p> <p>○「マンガと図解でわかる胃がん・大腸がん」 瀬戸泰之・高橋慶一/監修 法研 2017年 等々</p>
検診とは	<p>○「がんで死なないために知っておくべきこと」 菊地仁/著 幻冬舎メディアコンサルティング 2018年</p> <p>○「よくわかるがんの話 1」 林和彦/著 保育社 2019年 等々</p>
暮らしとがん	<p>○「がんになって見つけたこと」 木村恭子/編著 辰巳出版 2019年</p> <p>○「がんになって分かったこと」 赤萩栄一/著 文芸社 2013年</p> <p>○「「がん」にならないための5つの習慣」 津金昌一郎/監修 NHK出版 2014年</p> <p>○「よくわかるがんの話 2」 林和彦/著 保育社 2019年 等々</p>