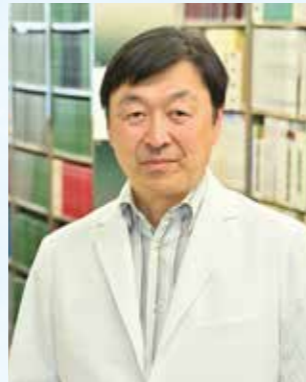


がんは症状が現れてから分かった場合、高い確率で生命維持の見通しが悪い「進行がん」です。一方、無症状者が対象となる検診で見つかった場合、早期に発見しやすく、救命率が上がります。胃がんなら7～8割は「早期がん」で見つかり、抗がん剤を使わず9割が完治します。医師としては、早期発見で助かりやすくなり、2次検査は昔ほど苦しくない積極的に伝え、受診率を向上させたいです。ただ「私は大丈夫」と思い込んでいる方には、医療側だけでは限界があります。例えば、大腸がん検診の便潜血検査で陽性者の発症確率は陰性者の約40倍ですが、4割の人が放置するというデータがあります。高リスクの方への周知は急務です。健康情報の活用も検討し、医師や薬剤師、行政、市民が一体となって受診率を上げる必要があります。

肥満や高血糖はがんの危険因子で、予防には歩行などの運動も有効と言えます。近年は免疫力を利用した治療が注目されています。強いストレスで免疫は落ちるため、心も体も健康を保つことが大切です。

がん検診で救命率アップを。予防には心身の健康も



旭川医科大学教授
ふじや みきひろ
藤谷幹浩さん



「歩く」と「受診」で健康と幸せを

健幸づくり に取り組もう!

市では、市民の皆さんの「健康寿命の延伸」と「生活の質（QOL=Quality of Life）の向上」を目的に、平成13年度に「健康日本21旭川計画」を策定しました。現在は第2次健康日本21旭川計画に基づき、健康づくりを推進しています。また、今年度は「スマートウエルネスあさひかわプラン～『歩く』ことから始める健幸づくり」を新たに策定。「歩く」ことをきっかけにした活動量の増加と、国民病といえるがんへの対策などを通じ、健やかで幸せな生活である「健幸」を実現しましょう。
【詳細】健康推進課 25・6315



第2次健康日本21
旭川計画



スマートウエルネス
あさひかわプラン

クオリティー オフ

あさひかわ健康マイレージ

ポイントをためて賞品をGET!

検診の受診や健康イベントへの参加、ウォーキング、禁煙などに取り組むと、ポイントが加算されます。10ポイントためて応募すると、抽選で協賛企業の賞品が当たります。来年度からは、アプリにリニューアルする予定です。

対象期間 令和5年1/1～12/31



賞品の一例 ※写真はイメージ。

- スープカレー ● 食事券 ● 地場産商品
- 健康食品 ● 人間ドック無料招待券 など



参加方法は
こちらから



スマートウエルネスあさひかわプラン策定記念

健幸づくり講演会

参加無料

～今日からはじめる健康づくりとがん予防

とき 8/29(火) 14:00～16:00
ところ 大雪クリスタルホール（神楽3の7）
申込方法 電話か下記申込みフォームから



第1部

高齢社会の地域包括ケアと健康づくり

旭川市政アドバイザー
(元厚生労働省健康局長) 宇都宮 啓さん



第2部

がん予防におけるがん検診の役割

(公財)北海道対がん協会会長
かとう もとつと
加藤元嗣さん

【詳細】
健康推進課 25・6315
旭川がん検診センター 53・7111



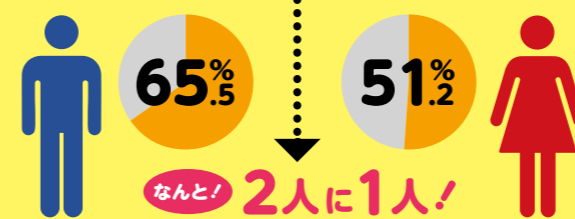
今日から始める健康づくり!

早期発見・早期治療のために がん検診を受けましょう!

日本人の2人に1人は生涯でがんになります。

旭川市民の死因の第1位は「がん」です。国立がん研究センターによると、日本人が一生のうちにがんと診断される確率は男性65.5%、女性51.2%。がんは、検診などによる早期発見と早期治療が肝心ですが、第2次健康日本21旭川計画では、検診受診率の低下が課題となっています。

日本人が一生のうちにがんと診断される確率



※2019年データに基づく。

旭川市では5つの
がん検診を実施しています

- 胃 肺 大腸
- 乳 子宮



がん検診費用の約8割を旭川市が負担。
がん検診を安価に受診できます。



1日何歩、歩いていますか?

同プランでは市民の平均歩数の増加を目指しています。ご自身の歩数は、地域情報を共有する「あさひかわ うちのアプリ」でも確認できます。また、同プランの「歩く」には、活動量の増加や活動範囲の拡大という意味もあります。外に出て活動すると交流が増え、生きがいにもつながります。

1日
+1,500歩
(約15分)



活動量(歩数)
の増加による効果

▶ 1人当たり1日プラス1,500歩を目標に! 歩数が増加することで、年間約3万5千円の医療費抑制効果があるといわれています
(厚生労働省の医療費データを基に国土交通省が算出)

▶ 60歳以上では1日6,000歩、60歳未満では1日8,000歩を歩くことで死亡リスクが半減します
(米国などの国際チームによる研究発表)

あさひかわを歩こう!

屋内外で歩ける市内のスポットを
一覧にして紹介しています

