

がんを防ぐための12か条

1 バランスのとれた栄養をとる
—いろいろ豊かな食卓にして—



2 毎日、変化のある食生活を
—ワンパターンではありませんか?—



3 食べすぎをさげ、脂肪はひかえめに
—おいしい物も適量に—



4 お酒はほどほどに
—健康的に楽しみましょう—



5 たばこは吸わないように
—特に、新しく吸いはじめない—



6 食べものから適量のビタミンと
繊維質のものを多くとる
—緑黄色野菜をたっぷり—



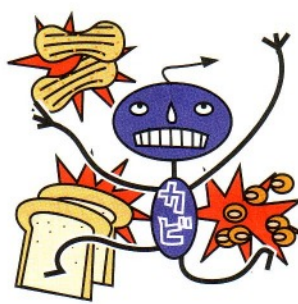
7 塩辛いものは少なめに
あまり熱いものはさましてから
—胃や食道をいたわって—



8 焦げた部分はさける
—突然変異を引きおこします—



9 かびの生えたものに注意
—食べる前にチェックして—



10 日光に当たりすぎない
—太陽はいたづら者です—



11 適度にスポーツをする
—いい汗、流しましょう—



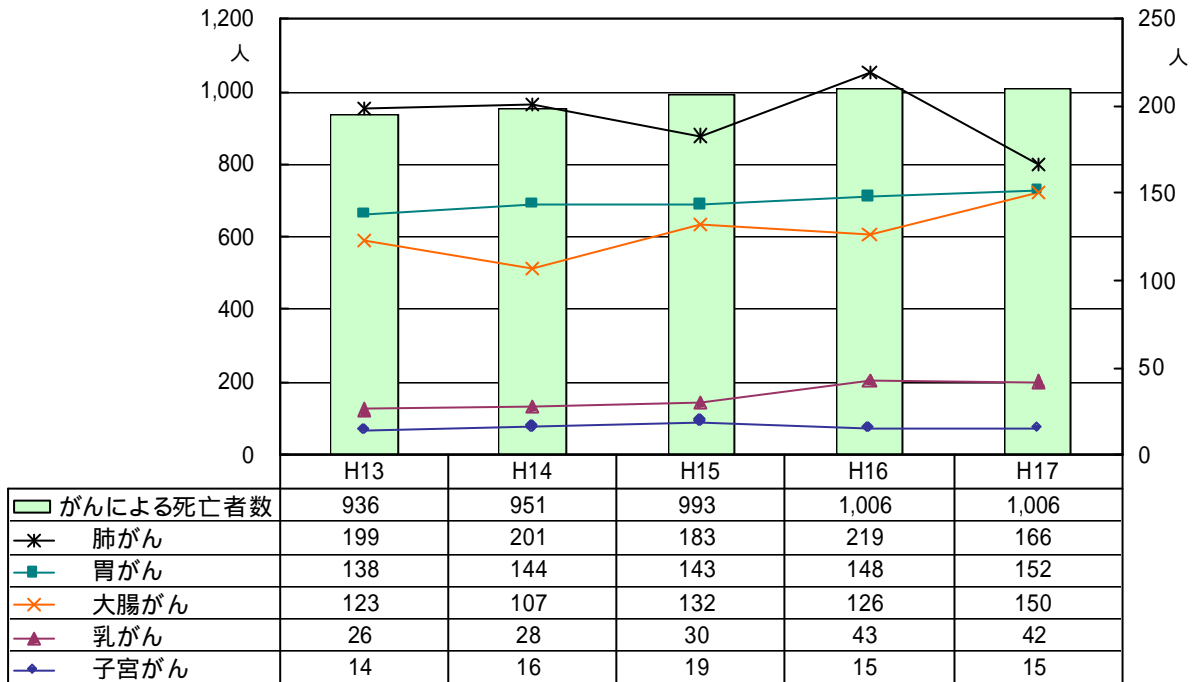
12 体を清潔に
—さわやかな気分—



旭川市民のがんによる死亡

がんによる死亡者数は、平成16年と平成17年は1,006人で同じ数値になっています。部位別にみると、平成16年より減っていますが、肺がんが166人と依然として高いほか、胃がん152人、大腸がん150人が高い数値を示しています。また、乳がんについては、平成16年は43人、平成17年は42と増加しています。

がんによる死亡者数



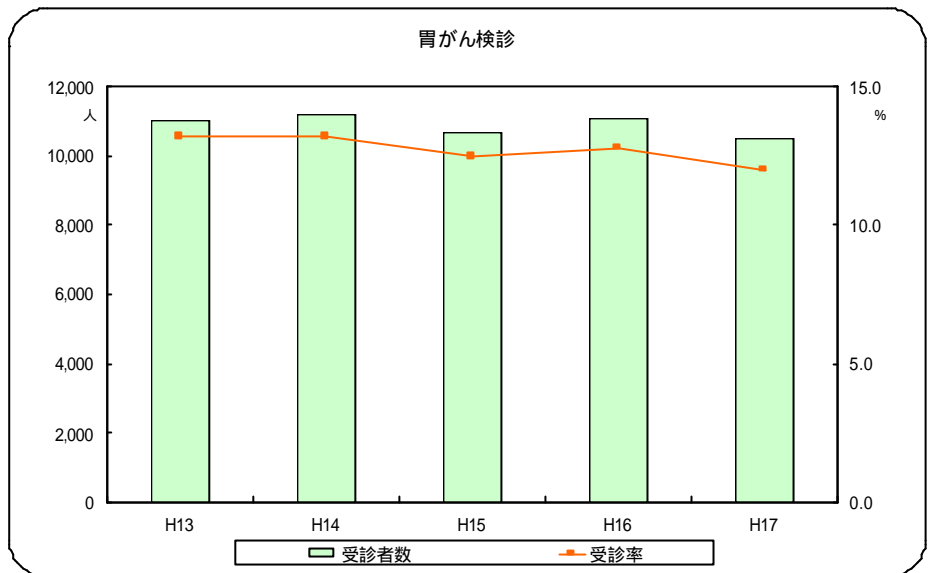
旭川市保健衛生年報より

がん検診受診者数・受診率の推移

区分		H13	H14	H15	H16	H17
胃がん	受診者数(人)	11,027	11,182	10,691	11,062	10,520
	受診率(%)	13.2	13.2	12.5	12.8	12.0
子宮がん	受診者数(人)	17,300	17,516	17,878	17,808	19,399
	受診率(%)	24.9	25.0	25.3	24.9	24.4
乳がん	視触診受診者数(人)	13,183	13,387	14,217	14,176	2,837
	視触診受診率(%)	19.0	19.1	20.1	19.8	6.4
	マンモ受診者数(人)	-	-	-	-	6,361
	マンモ受診率(%)	-	-	-	-	23.3
肺がん	受診者数(人)	10,315	10,646	10,301	10,536	10,560
	受診率(%)	13.9	14.2	13.5	13.7	13.6
大腸がん	受診者数(人)	11,987	12,275	12,781	14,374	14,343
	受診率(%)	16.2	16.3	16.8	18.7	18.4

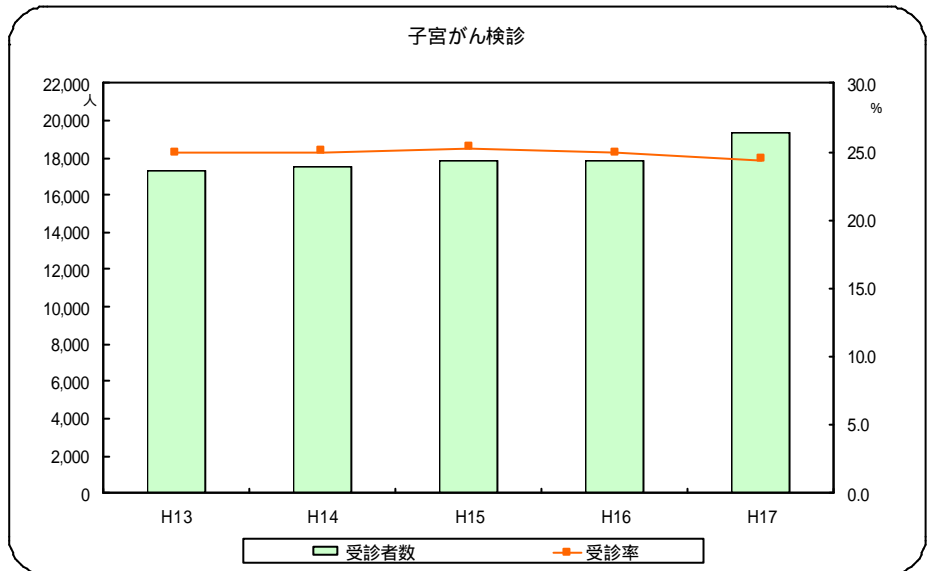
胃がん検診

胃がん検診は、35歳以上の者を対象に、地区巡回車と旭川がん検診センターで実施しています。受診率は13%～12%で、下降傾向にあります。



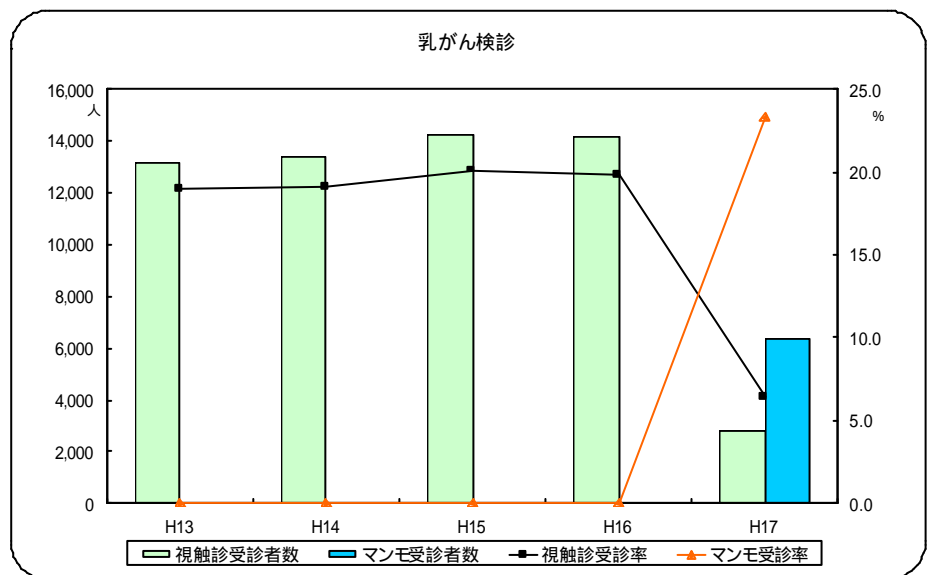
子宮がん検診

子宮がん検診は、平成16年度まで30歳以上の女性を対象に実施していましたが、平成17年度から、20歳以上の偶数年齢の女性及び30歳以上の女性を対象に旭川がん検診センター及び指定医療機関で実施しています。受診率は25%前後でほぼ横這いの傾向にあります。



乳がん検診

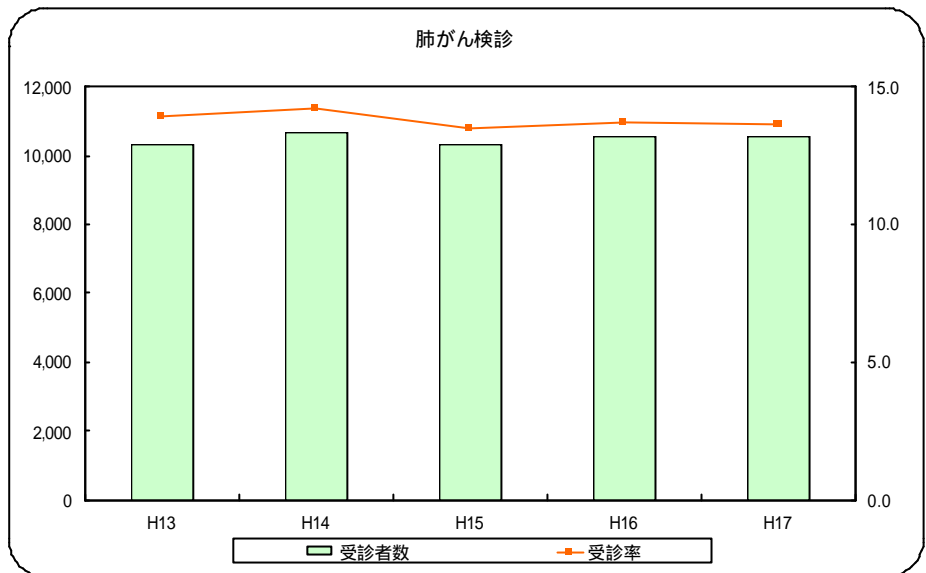
乳がん検診は、平成16年度まで30歳以上の女性を対象に実施していましたが、平成17年度は40歳以上の偶数年齢の女性を対象にマンモグラフィ併用検診と30歳以上の女性を対象に視触診のみの検診（平成18年度から廃止）を旭川がん検診センター及び指定医療機関で実施しました。マンモグラフィ併用検診の平成17年度の受診率は23.3%です。



肺がん検診

肺がん検診は、40歳以上の者を対象に、地区巡回車と旭川がん検診センターで実施しています。

受診率は14%～13%で、横這いの傾向にあります。



大腸がん検診

大腸がん検診は、40歳以上を対象に旭川がん検診センター及び指定医療機関で実施しています。

受診率は、平成17年度18.4%で上昇傾向にあります。

