

～2019年度がん征圧スローガン～



宮城県がん征圧イメージキャラクター

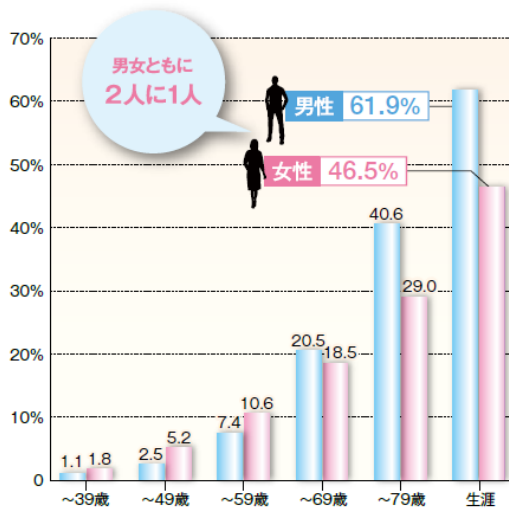
がん検診 あなたを守る 新習慣

がんは加齢に伴い罹患する確率が高くなります。高齢化時代のいま、2人に1人が生涯において一度はがんにかかるといわれています。**宮城県も悪性新生物（がん）の死亡割合が第1位**です。

しかし、生活習慣・生活環境などの改善で、がんになる危険性をできるだけ低く抑えることができます。

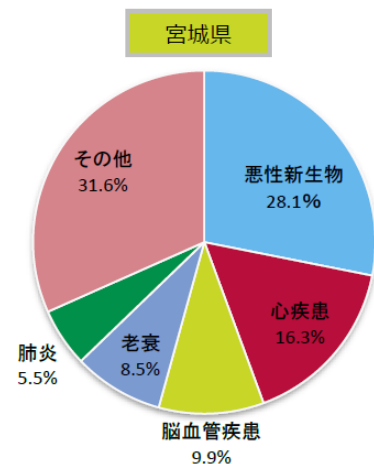
各年齢までの累積がん罹患リスク

(ある年齢までにがんと診断されるおおよその確率で2014年のデータを基にしたものです)



(公財)がん研究振興財団「がんの統計2018年版」より

死因別死亡割合 (平成29年)



資料)人口動態調査 (H29)の死亡数から算出

参考:データからみたみやぎの健康概要版-平成30年度版-

がんを防ぐための新12か条

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| 1条 たばこを吸わない | 7条 適度に運動 |
| 2条 他人のたばこの煙を避ける | 8条 適切な体重維持 |
| 3条 お酒はほどほどに | 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療 |
| 4条 バランスのとれた食生活を | 10条 定期的ながん検診を |
| 5条 塩辛い食品は控えめに | 11条 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を |
| 6条 野菜や果物は不足にならないように | 12条 正しいがん情報でがんを知ることから |

参考:公益社団法人 がん研究振興財団



がん検診を受けることがどうして重要な?

がんは、初期の段階ではほとんど自覚症状がありません。しかし**症状がなくても、がんは少しずつ身体をむしばんでいます**。自覚症状が現れたときには、すでに命の危険にさらされていることも少なくありません。そのため、**定期的に検診を受けることが最も重要**です。

あなたをがんから守るのは、あなた自身です!がん検診を新しい習慣にしてみましょう!



大崎地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト「おおさき健康ナビ」もご活用ください!!

おおさき健康ナビ

検索

