



皆さん、毎年がん検診を受けていますか。今、注目されている生活習慣病には、糖尿病・高血圧等があげられますが、がんもその一つです。

### うるま市の現状

#### (1) 死亡状況

うるま市は、3人に1人はがんで亡くなっています。部位別で見ると、肺がんが約25%、大腸がんが約17%です。うるま市と沖縄県を比較すると、気管支及び肺がん・大腸がんが男女ともに高く、子宮がんにおいても高い傾向です。

### がん標準化死亡率 (H15～H24)

		沖縄県	うるま市
気管支・肺がん	男	100.00	110.31
	女	100.00	110.99
大腸がん	男	100.00	124.25
	女	100.00	121.66
子宮がん		100.00	112.49

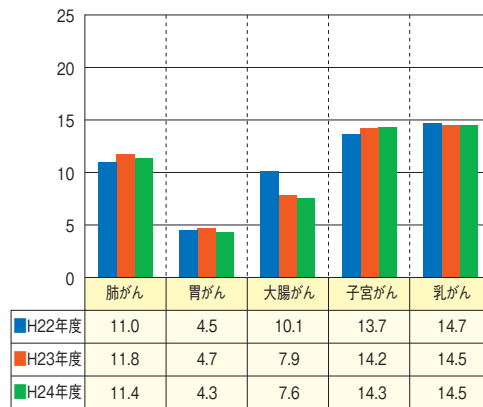
\*標準化死亡率:沖縄県を100として、100以上だと死亡率は高く、100以下だと低い

# がん検診・受けなくで大丈夫?

#### (2) 受診率

うるま市のがん検診受診率は、胃がんが最も低く、一番高い乳がんでも、10人中1.5人の受診とかなり低い状況です。

がん検診受診率 (%)



### 早期発見がポイント

#### 〈胃がん〉

ふだん胃の調子がおかしいなと思わないうちに、早く見つけて治療すればほとんど治癒が可能です。

#### 〈肺がん〉

肺がんの予後(治療の経過具合)はあ

まりよくありませんでしたが、治療技術が進歩し、早期のうちに発見して治療すれば約8割が治るようになってきました。

#### 〈大腸がん〉

大腸がんの死亡数は食生活の欧米化のなか男女ともに増加傾向にあり、今後も増える予想されています。早期に発見して治療すればほぼ治癒が可能です。

#### 〈子宮頸がん〉

がん細胞の増殖はゆっくりで、正常な細胞が浸潤がんになるのに5～10年以上かかるといわれています。そのため検診を受ければ、がんになる前の段階で見つけることが可能です。

#### 〈乳がん〉

近年日本人女性に急増している乳がんですが、治療法は進み、早期に見つけて適切に治療すれば9割以上のケースで治癒が期待できます。

#### (日本対がん協会HPより)

今回、紹介した5つのがんは、うるま市にて検診を実施しています。ぜひ、1年に1回検診を受けましょう。

#### 《平成25年度 がん検診》

- ・胃がん、肺がん、大腸がん検診は集団検診にて実施。
- ・子宮がん、乳がんは集団検診又は病院にて個別検診を実施。

\*詳細は、健康支援課までお問い合わせください。

### がん予防は生活習慣から

がんになるリスクを下げるには、生活習慣が大切です。ここで、国立がんセンターより示されている予防法を紹介します。

- ① 禁煙
- ② 飲酒はほどほどに
- ③ 野菜・果物は最低1日400g以上
- ④ 塩分は最小限に
- ⑤ 定期的運動の継続
- ⑥ 太りすぎず、痩せすぎず
- ⑦ 熱い飲食物、保存・加工肉の摂取は控えめに
- ⑧ 肝炎ウイルス検診を受けて、治療や予防をする

