

がん予防について

昨年の日本人死亡者総数は143万9,809人で、その死因を見るとがんが38万1,497人(全体の26.5%)とトップでした。続いて、心疾患、老衰、脳血管疾患、肺炎の順となっています。なお、新型コロナウイルスでの死亡者は1万6,756人(全体の1.2%)でした。

がん死亡の年齢層を見ると、男性では65～69歳、女性では55～59歳がピークで、部位別では男性が肺、大腸、胃、膵臓、肝臓の順、女性が大腸、肺、膵臓、乳、胃、肝臓、子宮の順でした。男女ともに、胃は減少傾向にありますが、肺、大腸は増加傾向にあり、女性では乳も増加傾向にあります。

「日本人の2人に1人はがんになる」という現状から、がんにならないようにするためには、日頃の生活習慣を見直すことが大切です。

がんイコール「死」ではなく、早期発見により治る病気になっています。

生活習慣を見直し、健康的な生活を送ること、定期的ながん検診を受けることを心がけましょう。(保健医療福祉専門監・保健福祉センター嘱託医)

がんを防ぐ12か条

- 1 たばこは吸わない
(男性のがんの30%は喫煙が原因)
- 2 受動喫煙を避ける
- 3 お酒は適量に
(ビール大瓶1本、日本酒1合程度)
- 4 バランスの良い食事
(加工肉の摂り過ぎに注意)
- 5 塩辛い食品は控える
- 6 野菜、果物不足にならない
- 7 適度な運動
- 8 適切な体重維持
- 9 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10 定期的ながん検診
- 11 身体の異常を感じたらすぐ受診
- 12 正しいがん情報を知る
(不確のまま過ごさず、医療機関に相談)

まちかど 掲示板

スポーツウエルネス吹矢
無料体験会

●とき 9月9日(金)・16日(金)午後2時～3時30分
●ところ 富木島公民館 ●内容 スポーツウエルネス吹矢を体験して腹式呼吸の健康効果を知る ●定員 10人 ●参加料 無料 ●持ち物 飲み物・上履き ●申し込み 9月1日(木)～8日(木)午後8時までに河谷さん(電話090-9339-1993)へ
詳しくは、申込先へ。

Kids Landまほろば
で遊ぼう

●とき 9月10日(土)午前10時～11時30分 ●対象者 未就園児とその保護者 ●内容 英語遊びや園庭遊びなどをする(希望者のみ給食の試食あり) ●定員 5組(先着順) ●参加料 500円(試食希望者のみ) ●申し込み Kids L

andまほろば(電話052-601-6611)へ
詳しくは、申込先へ。

よいおもちゃの選び方与え方
講座

●とき 9月13日(火)午前10時～11時30分 ●ところ 市民活動センター ●内容 おもちゃに触れながら0、1歳のお子さんの成長に欠かせないおもちゃとその理由について話をする ●定員 5組 ●参加料 1組千円 ●申し込み 知育玩具マイスター蟹江さん(電話080-4229-9508)へ
詳しくは、申込先へ。

手織工房やまもも
第17回作品展
in横須賀文化の香るまち
そして明日へ…

●とき 9月23日(金)～25日(日)午前10時～午後4時 ●ところ 手織工房やまもも ●内容 知多市から移転して3年目となる工房の教室の生徒たちの手織で織った作品の展示
詳しくは、駒澤さん(電話090-4182-4495)へ。