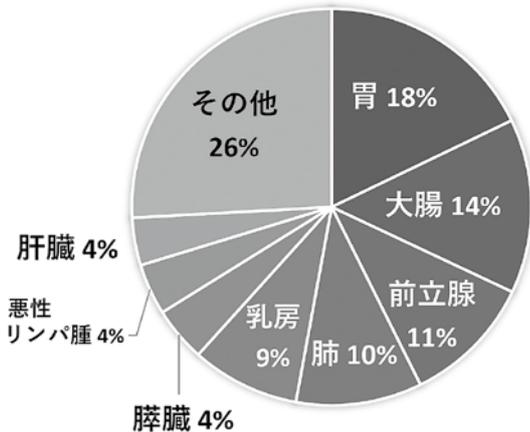


2人に1人はがんになる時代

知ってください「がん」

「がん」とはどのような病気でしょうか。最新のがん統計によると、日本では一生のうちに2人に1人ががんと診断され、男性は4人に1人、女性は7人に1人が何らかのがんで死亡しています。「がん」について正しい知識を持ち、自分のため、家族のために予防に努めましょう。

《豊岡市のがん罹患率部位別割合》



《豊岡市のがん罹患数順位》

性別	1位	2位	3位	4位	5位
男性	胃	前立腺	大腸	肺	胆のう
女性	乳房	胃	大腸	肺	皮膚
全体	胃	大腸	前立腺	肺	乳房

兵庫県のがん2016より

本市のがんの特徴

- ◆ 男性は女性の1・5倍多くの方ががんと診断されています。2016年のがん罹患率は男性が418人、女性が277人で合計695人です。
- ◆ 全体を部位別に見ると胃がんが最も多く、全体の18%、2番目に多い大腸がんは全体の14%となっています。
- ◆ 男性で最も多いのは胃がん（18%）で、2番目に多いのは前立腺がん（17%）ですが、1位と2位は、ほとんど同じ割合になっています。
- ◆ 女性の部位別では、最も多いのは乳がん（22%）で、2番目に多いのは胃がん（17%）です。乳がんは、唯一自己検診が可能ながんです。月1回の自己検診を心掛けましょう。

乳がんの自己検診をしましょう!

乳がんは体の外から自分で触って異常を確かめることができるがんです。月に1度、月経後4～7日、閉経後の人は日を決めてセルフチェックをしましょう!

【ステップ1】鏡の前で乳房をよく観察する。

両手を下した姿勢、両手を頭の後ろに上げた姿勢で観察する。

- 左右差はないか。
- 乳房にくぼみ・ひきつれはないか。

【ステップ2】乳房や脇の下を触り、しこりがないか調べる。

4本の指先の腹側で軽く圧迫しながら脇の下から円を描くようにして、少しずつ指を動かし乳首に向かって指を進めていく。



【ステップ3】乳頭や乳首をしぼり、分泌物がないか確認する。

- 少しでも異常があれば、専門医の診察を受けましょう。
- 40歳を迎えたら、2年に1度乳がん検診を受けましょう。

日本人女性の
10人に1人が乳がんになる
といわれています。
月に**1回**自己検診を
心掛けましょう!



※掲載している情報は編集時点(9月14日)のもので、変更になっている場合がありますので、注意してください。

知っておきたい がんの基礎知識

①誰でもなる可能性がある

性別や年齢によって罹患率や死亡率に差はありますが、全
ての人にとって身近な病気です。

性別	がんになる割合	がんで死亡する割合
男性	65.5% (2人に1人)	23.9% (4人に1人)
女性	50.2% (2人に1人)	15.1% (7人に1人)

5つの健康習慣を実践することで
がんになるリスクが低くなります



②完全には防げないけれど、

予防法がある

禁煙や食生活の見直し、運
動不足の解消によって、予防
することができます。

▼喫煙

たばこは吸わない。他人の
たばこの煙をできるだけ避
ける。

▼飲酒

飲むなら、節度のある飲酒
をする。

▼食事

1日当たり日本酒なら1合、
ビールなら大瓶1本程度。
食事は偏らずバランス良く

とる。

▽塩漬け食品、食塩の摂取は
最小限に。

▽野菜や果物不足にならない。

▽暑い場合は少し冷ましてか
ら口にする。

▼身体活動

日常生活の中で身体を動か
す機会を増やす。

▼体型

適正な範囲(やせすぎず、
太りすぎず)を維持する。

▼感染

1度は肝炎ウイルス検査を
受ける。
▽感染している場合は専門医
に相談する。
(現状において日本人に推奨

《部位別のがん罹患数順位》

区分	性別	1位	2位	3位	4位	5位
全国	男性	前立腺	胃	大腸	肺	肝臓
	女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮
兵庫県	男性	胃	肺	前立腺	大腸	肝臓
	女性	乳房	大腸	胃	肺	子宮

《部位別のがん死亡数順位》

区分	性別	1位	2位	3位	4位	5位
全国	男性	肺	胃	大腸	膵臓	肝臓
	女性	大腸	肺	膵臓	胃	乳房
兵庫県	男性	肺	胃	大腸	肝臓	膵臓
	女性	大腸	肺	膵臓	胃	乳房

国立がん研究センター 最新がん統計2018・兵庫県のがん2016より

科学的根拠に基づく がん予防を

「禁煙」「節酒」「食生活」
「身体活動」「適正体重の
維持」の5つの生活習慣
に気を付けることで、が
んになるリスクが低くな
ります。

より健康的な習慣を生
活に取り入れましょう。

《問合せ》健康増進課

☎24-1127

※掲載している情報は編集時点(9月14日)のもので、変更になっている場合がありますので、注意してください。