

がん検診の結果 (人)

	受診人数	要精密検査人数	精密検査受診人数	がん発見人数
肺がん	2,568	53	36	0
胃がん	1,384	93	57	1
大腸がん	2,238	148	67	2
前立腺がん	819	60	25	1
子宮がん	554	3	1	0
乳がん	910	78	71	3
甲状腺	910	6	5	0

※平成22年1月末現在

腹囲測定の結果

(人数：人 割合：%)

	範囲内		範囲外		計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
男性	396	55.9	312	44.1	708	100.0
女性	719	84.2	135	15.8	854	100.0

メタボリックシンドロームの判定結果

(人数：人 割合：%)

	男性		女性		計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
基準該当	156	22.0	62	7.2	218	13.9
予備群該当	119	16.8	57	6.7	176	11.3
非該当	433	61.2	735	86.1	1,168	74.8
計	708	100.0	854	100.0	1,562	100.0

メタボリックシンドロームはなぜこわい？

過食・運動不足

内臓脂肪の蓄積

内臓脂肪から分泌される善玉物質が減り、悪玉物質が増える

高血圧

糖尿病

脂質異常症

動脈硬化

脳卒中・心筋こうそくなど

メタボリックシンドローム

この状態を健診で発見して、生活習慣を改善するのが大事！

メタボの予防と解消！

食事と運動のポイント！

メタボリックシンドロームは、食事や運動などの生活習慣を変えていくことで、改善や予防ができます。

- ①適度な運動、ウォーキングを始めましょう。できれば週に3～5回、1日10～30分以上を歩幅は広く、少し速めに歩きましょう。
- ②運動の時間がとれない時は、通勤や買い物などの際に少し多めに歩く工夫をしましょう。
- ③1日3食きちんと食べ、間食を減らしましょう。
- ④食事は「腹八分目」、よくかんで食べましょう。
- ⑤糖分や脂肪分、塩分、アルコールは取り過ぎないようにしましょう。
- ⑥日の体重や運動、食事などを記録し、体の変化を確認しましょう。

がん検診は、公立朝来和田山医療センターと公立神崎総合病院で実施しました。「がん」による死亡は、日本人の死亡原因の第1位で、3割近くを占めています。しかし、診断と治療の進歩により、早期発見・早期治療が可能になっています。「がん検診」は、こうした医療技術に基づき、がん死亡を減少させることができ、確実な方法になっています。

市が行う「がん検診」では、毎年、「がん」が発見されています。「がん」は、早期がんの場合が多く、早期治療につながりますので、定期的に検診を受けることが大切

です。また、検診を受けた後も精密検査を勧められたら必ず受診しましょう。

◎がん検診を受けましょう
市が実施する健診を受けられなかった人は、かかりつけ医や医療機関での人間ドック健診を受けましょう。

・前立腺がん検診
近年、高齢化に伴い、男性の前立腺がんが増加しているため、市独自のがん対策として実施しています。この検診は血液検査のみです。対象になる50歳以上の男性の皆さんは、ぜひ受けましょう。公立朝来和田山医療センターに週1回、豊岡病院の泌尿器科医師の出張診療が行われていますので、

精密検査などについて市役所健康課に相談してください。

・乳がん検診
女性のがん対策として実施しています。外科のある医療機関で検査ができます。

各種健診の申し込みは
市は、2月下旬に各世帯に「各種健診受診申込書」を送付しています。この申込書で特定健診とがん検診を申し込んでください。

定期的に検診を受けることを習慣づけ、その結果を日ごろの生活に生かしましょう。

■問い合わせ先
市役所健康課
☎672-15269