はつらつ笑顔　元気な暮らし　日高町

保

ほっとするね。元気な笑顔！

保健福祉だより

◎保健福祉課
TEL01456−2−6183
◎日高総合支所住民生活課
TEL01457−6−3173

「がん」日本の死亡原因、第一位！

がんが日本人の死亡原因の第一位と知っている人は多いかもしれません。

さて、その割合はご存じでしょうか？

答えは、およそ3人に1人はがんで亡くなっています。

ところで、年々医療が進んでいるのに、どうして30年以上も死亡原因の第一位なのでしょう。

早いうちは治療しやすい じゃあ、進行したがんは…

それは、がんで亡くなる方の多くが進行した手遅れの状態で見つかるからです。

早いうちに見つけ・早いうちに治療を始めることにより、その後の人生や生活の質を保つためにがん検診はあります。その検診を受けていない方がいるのです。

医療が進んでいる現在、色々な検査や治療方法があり、医師との相談によって患者本人が望む治療を選んで受けることができます。

がんの発見が早ければ選択方法も多くなります。体や心への苦痛や負担も少ないかもしれません。日常生活や仕事への影響も最低限となるでしょう。

もしがんが発見されても、すでに進行し治療が難しければ、意味が半減します。

そのためには、検診を受けることが一番いい方法です。

自分のため家族のために、人として必要なことと言えます。

わが町のがん検診

6種類のがん検診を行っています。

○どこの町でも行っているもの

・胃がん
・肺がん
・大腸がん
・乳がん
・子宮がん

○限られた町で行っているもの

・前立腺がん

集団検診と個別検診があり、受けやすい体制をとっていますので、ぜひ受けてください。

無駄にしないで！ がん検診無料クーポン券

がん検診を少しでも多くの人に受けてもらうために、一昨年前から「がん検診無料クーポン券」を発行しています。

対象は、5歳刻みの節目年齢の方で、該当する検診を無料で受診することができます。5年に一度対象となり、毎年年度初めに郵送で発送しています。

平成24年度の対象者

【子宮頸がん検診（女性のみ）】
20歳（H3年4月2日～翌年4月1日生）
25歳（S61年4月2日～翌年4月1日生）
30歳（S56年4月2日～翌年4月1日生）
35歳（S51年4月2日～翌年4月1日生）
40歳（S46年4月2日～翌年4月1日生）

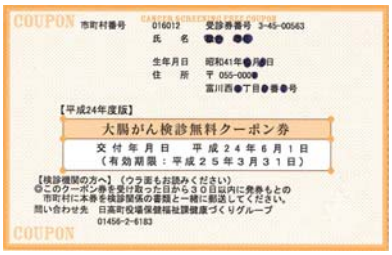
【乳がん検診（女性のみ）】
40歳（S46年4月2日～翌年4月1日生）
45歳（S41年4月2日～翌年4月1日生）
50歳（S36年4月2日～翌年4月1日生）
55歳（S31年4月2日～翌年4月1日生）
60歳（S26年4月2日～翌年4月1日生）

【大腸がん検診（男性・女性）】
乳がん検診と同じ年齢です

紛失した方は再発行できます。

【見本】使わないと損です。

<大腸がん検診無料クーポン券>



色はオレンジ色です

<乳がん検診無料クーポン券>

色は黄色です

<子宮頸がん検診無料クーポン券>

色はピンク色です

腸管出血性大腸菌（O-157等）による食中毒及び感染症の予防について

先月、道内各地において、腸管出血性大腸菌による感染者が多数確認され、また、市販の食品を原因とする食中毒では、複数の死亡者が出ています。

腸管出血性大腸菌の特徴

・この菌に汚染された飲食物や、患者の糞便中に排出された菌が直接または間接的に口から入ることにより感染します。（咳、くしゃみでは感染しません）

予防方法３原則

①原因菌をつけない

・手指は石けんで、調理器具は洗剤でよく洗いましょう。

②原因菌を増やさない

・肉、魚などの生ものや調理済みの食品の室温放置を避けましょう。

・冷蔵庫の詰めすぎに注意しましょう。（７割程度が目安です）

・冷凍しても菌は死滅しません。低温では菌の増える速度は、遅くなります。

③原因菌を殺菌する

・熱には弱く、７５℃以上で１分以上加熱すると死滅しますので、食品等はしっかり加熱しましょう。

気になる症状があったときは

・特に乳幼児や高齢者に下痢などの症状があったときには、医師の診察を受けましょう。

・自己判断で市販の下痢止めなどを飲まないようにしましょう。薬によっては毒素が体外に排出されにくくなってしまいます。

・下痢など症状がある物の便を、処理する時には、便に直接触れないようにし、処理後は手をよく洗いましょう。また、衣類等が汚物で汚れた場合は、薄めた塩素系消毒液（次亜塩素酸ナトリウム）などに30分以上消毒（つけおき）してから、他の衣類と区別して洗濯しましょう。

・患者の入浴は、できるだけ浴槽につからず、シャワー又はかけ湯を使い、他の家族と一緒に入ることを避け、順番は最後にし、バスタオルも共有しないようにしましょう。

脱！メタボ！③「食習慣を見直して」

シリーズ最終回は「食事」についてです。いつもの食べ方がメタボにつながっていませんか？まず普段の食習慣を見直すことがとても大切です。

１つ食べたら何Kcal ？

ご飯１杯のエネルギーと、いくつかのおやつを比べてみましょう。

ご飯１杯（150ｇ）
242 Kcal

菓子パン１個
あんぱん 約 242 Kcal
メロンパン 約 500 Kcal

ショートケーキ１個
約 350 Kcal

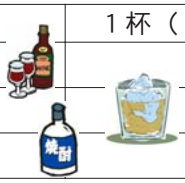
ポテトチップ１袋
約 500 Kcal

カップアイス１個
約 350 Kcal

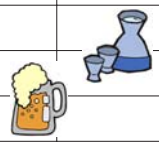
お酒の落とし穴

いつも何杯飲んでいますか？エネルギーを計算してみましょう！

１杯の量		１杯（Kcal）
ワイン	120 ml	90
ウイスキー	60 ml	140
焼酎	100 ml	140



１杯の量		１杯（Kcal）
日本酒	180 ml	200
ビール	350 ml	140
ビール	500 ml	200



＊お酒と一緒におつまみを食べるとさらに多くのエネルギーをとることになります。

体重１kgのエネルギー量は７，０００Kcal ！

個人差はありますが、私達が１日の食事でとるエネルギーが約１８００～２２００Kcalですので、短期間で体重は落ちないことがわかりますね。減量する際は１か月で「１kg」のペースが目安です。と言うことは、１日に約２３０Kcal分減らせば減量できます。おやつやお酒のエネルギー量を参考に、買い物の際にもエネルギー表示を見て買ってみましょう。

３回シリーズで脱メタボについてお伝えしました。できることから始めていき、より健康的な生活習慣に近づけましょう。年に１度、健診を受診することもお勧めします。