

## (8) 糖尿病

糖尿病は、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンの作用が足りないために身体の中で、栄養の代謝が正常に行われない状態になり、様々な異常がおこってくる病気です。

糖尿病の患者数は、社会環境や生活習慣の変化にともない急速に増加しており、その発症には、食生活や運動などの生活習慣が深くかかわっています。

糖尿病はがん等と異なり、それ自体で死にいたることは少ないものの、一度発症すると完全に治すことが難しく、病状が進行すると「網膜症」や「糖尿病性腎症」「神経障害」等の合併症を引き起こし、やがては失明したり人工透析治療が必要となることもあります。さらに、糖尿病は、脳卒中・心臓病等の発症や進行を促進することも知られています。

本市の基本健康診査の結果を見ると、「要医療」に該当する人の割合は、7.3%で、ここ5年間増加傾向にあります。

高齢社会の進展に伴って、糖尿病患者はますます増加することが予想されますが、この病気は、初期の段階では、自覚症状が少ないため進行しやすく、医師等から指摘されても放置して、悪化させてしまう傾向があります。

糖尿病は、日常の適正な生活習慣によって発症を予防し、発症後でも進行を遅らせ、さらに病状を改善することが期待できます。

このようなことから、その発症の予防や進行を抑制するため、糖尿病に関する正しい知識を普及するとともに、食生活、運動などの生活習慣を改善していくとともに、健診などにより病気を早期に発見し、早期治療につなげていくことが重要です。



生活習慣の改善と健診による早期発見が大切！

# 現状と課題

この分野では、現状を 糖尿病と糖尿病に関する意識， 生活習慣と危険因子の2つのカテゴリーに分けて課題を抽出します。

## 糖尿病と糖尿病に関する意識

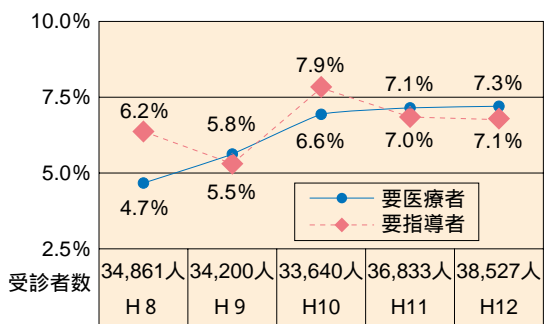
= 重点課題

### 現状

#### 【糖尿病健診の状況】

市の基本健康診査実施状況  
 ・H12年度基本健康診査受診率 45.9%  
 (職域者除く)

・基本健康診査の空腹時血糖検査で、要指導・要医療に該当する人の推移



特に、要医療者の割合が増加傾向にあります。

・基本健康診査の血糖検査(HbA1c<sup>12</sup>)で、要指導・要医療に該当する人の割合

年度	受診者数	要指導者	要医療者
H12	38,527人	5.8%	2.9%

<市基本健康診査実施報告書>

#### 職場の定期健康診断実施状況

・定期健康診断の空腹時血糖検査で要医療に該当する人の割合 8.49%

<平成11年度定期健康診断実施状況 (宇都宮労働基準監督署管内)>

### 課題

定期的に健康診査を受け、早期発見をするとともに、糖尿病予防の知識を習得し生活習慣の改善をすることが必要です。

[解説] 本市の基本健康診査の糖尿病要医療者の割合は年々増加傾向にある。糖尿病は自覚症状が少ないため放置しやすいが、進行とともに失明や神経障害等の合併症を引き起こし、生活の質を低下させるため、定期的に健診を受け、早期発見・早期治療を図ることが必要である。



健診の結果、要医療となった場合には放置せず、早めに医療機関を受診するとともに、生活習慣を改善することが必要です。

[解説] 働き盛りの若い世代が多い職場において、要医療となっている人の割合が市の基本健康診査より高いが、健診結果をきちんと受け止め、生活習慣の改善等を図り糖尿病を進行させないことが必要である。

<sup>12</sup>.HbA1c 糖尿病がどれくらいコントロールできているか調べる検査です。空腹時血糖値や尿糖は、あくまでも検査したその時点での状態を示すものですが、この検査は過去2～3か月の血糖の状態が観察できます。平成14年度から基準値が変更となり、5.5%未満は異常なしと判定されます。

### 現状

#### 【糖尿病に関する意識】

H12宇都宮市糖尿病実態調査結果  
 アンケート回答者1,932人:H12年度基本健康診査で空腹時血糖126mg/dlまたはHbA1cが6.5%以上の人

・糖尿病に関する検査結果についての説明を受けたか

全体 (1,932人)	受けた	受けなかった	無回答
100%	81.6%	16.3%	2.2%

・現在、検査治療を受けていない人(133人)の理由

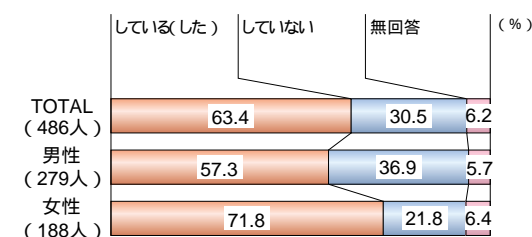
自分は糖尿病であると思っていない	6.8%
自覚症状がないので治療を受ける必要性を感じない	23.3%

・食事や運動など生活習慣の改善に向けて医師や栄養士等から指導を受けたか

全体 (1,932人)	現在受けている	受けたことがある	受けたことはない	無回答
100.0%	24.0%	46.5%	25.7%	3.8%

受けたことがない人が25.7%います。  
 <平成12年度宇都宮市糖尿病実態調査>

・糖尿病または血糖値が高いといわれたものの、治療や何らかの取り組みをしていない人の割合



成人の30.5%が、糖尿病や高血糖を放置しています。

<市民健康意識等調査(一般市民調査)>

### 課題

糖尿病に関する知識の普及啓発を行うことが必要です。

[解説] 糖尿病は自覚症状が少ないため放置しやすいが、進行とともに失明や神経障害等の合併症を引き起こし、生活の質を低下させるため、継続した治療や取り組みを行っていくことが必要である。

自分が病気であることを認識し、継続して受診することが必要です。

[解説] 糖尿病の検査や治療を中断している理由をみると、糖尿病を正しく理解していないために受診行動につながっていないと思われる。

生活習慣の改善に向けて、医師や栄養士などからきちんと食事指導等アドバイスを受けることが必要です。

[解説] 糖尿病は初期の段階で、専門家によるアドバイスを受け、適切な治療や生活習慣の改善により合併症を予防できる。

未治療者に対する取り組みが必要です。

[解説] 糖尿病は自覚症状が少ないため放置しやすいが、進行とともに失明や神経障害等の合併症を引き起こし、生活の質を低下させる。

= 重点課題

現 状	課 題
<b>【喫煙状況】</b> (「たばこ」分野参照)	喫煙の健康への影響や依存性について啓発するとともに、喫煙者を減少させることが必要です。 [解説] たばこを吸うと身体の中に活性酸素が発生するが、活性酸素は血糖を下げる働きのあるインスリンの分泌を抑制する。
<b>【飲酒状況】</b> (「アルコール」分野参照)	飲酒頻度の高い人や多量飲酒者を減少させることが必要です。 [解説] アルコールは体内で中性脂肪に変えられ動脈硬化を助長する一方、肥満や糖尿病の合併症の誘因となる。



生活習慣と危険因子

= 重点課題

現 状	課 題
<b>【栄養のバランスのよい食生活】</b> (「栄養・食生活」分野参照)	主食・主菜・副菜をそろえて食べるよう心がけることが必要です。 [解説] 同じ食品や加工品を食べ続けたり偏食したりせずに1日30食品をとり混ぜてバランスのよい食事をするのが糖尿病予防に効果を発揮する。
<b>【脂質の摂取状況】</b> (「栄養・食生活」分野参照)	脂質の適量摂取が必要です。 [解説] 脂質の過剰摂取が長期間続くと、高脂血症を生じ、糖尿病の誘因になる。
<b>【野菜の摂取状況】</b> (「栄養・食生活」分野参照)	野菜を十分に摂取することが必要です。 [解説] 野菜はビタミンやカルシウム、ミネラル、食物繊維の宝庫であり、特に食物繊維は、血糖値の急激な上昇を防ぎ、糖尿病予防に効果を発揮する。
<b>【肥満の状況】</b> (「栄養・食生活」分野参照) ・適正体重の人のうち、血糖値が高いといわれたことがある人 11.2% ・BMI 25以上(肥満)の人のうち、血糖値が高いといわれたことのある人18.1% <small>&lt;市民健康意識等調査(一般市民調査)&gt;</small>	自己の適正体重を知り、体重管理ができることが必要です。 [解説] 学童期以降の肥満は成人の肥満へ移行する確率が非常に高く、高脂血症や高血圧症等生活習慣病へとつながりやすい。特に、糖尿病は肥満度が高いほど、糖尿病を発症する危険因子となる。
<b>【運動実践状況】</b> (「身体活動・運動」分野参照)	生活の中で気軽に短時間でできるウォーキング等の運動習慣を身につけることが必要です。 [解説] 身体を動かすことによって、インスリンの働きを増強し血糖値を下げる働きがある。
<b>【ストレスの状況】</b> (「休養・こころの健康」分野参照)	ストレスを強く感じる環境の改善及びストレスの解消方法を身につけることが必要です。 [解説] ストレスがかかると血糖値が上がることが研究により証明されている。ストレスをためこまず、早めに解消を心がけることが大切である。



## 目 標

### 健康目標



40歳になったら、年に1回健康診査を受けます。糖尿病にならないように日頃から太りすぎに注意します。



本市の現状では、基本健康診査の結果、「要医療」に該当する人の割合が、ここ5年間増加傾向にあります。

糖尿病の予防には、日ごろの生活習慣を見直すことや、健診を定期的に受診し早期発見することが必要です。そのため、生活習慣の中でも糖尿病を発病する原因として特に重要な「肥満予防」と「定期的な健診受診による早期発見・早期治療」、「要指導・要医療者は適切な治療や取り組みを行うこと」を重点課題として取り組みます。

印 = 本市における「糖尿病」分野の重点目標

### 目標値

	現 状	2010年の目標
基本健康診査の結果、要医療となった人で、事後指導を受けている人の割合	81.6%	増やす
基本健康診査で「要医療」に該当する人の割合(空腹時血糖検査)	7.3%	減らす
基本健康診査で「要医療」に該当する人の割合(HbA1c検査)	2.9%	減らす
糖尿病または血糖値が高いといわれたが、治療や取り組みをしていない人の割合	30.5%	減らす

### 目標値

毎日、主食・主菜・副菜をそろえて食べるよう心がける人の増加  
(「栄養・食生活」分野の再掲)

成人の1日当たりの摂取エネルギーに占める脂肪エネルギーの割合の減少  
(「栄養・食生活」分野の再掲)

中学生以上の1日当たりの野菜平均摂取量の増加  
(「栄養・食生活」分野の再掲)

肥満・やせの人の減少  
(「栄養・食生活」分野の再掲)

健康のため意識して身体を動かす人の増加  
(「身体活動・運動」分野の再掲)

日常生活における歩数(70歳未満)の増加  
(「身体活動・運動」分野の再掲)

最近1ヶ月間で「ストレスがいつもある」と感じた成人の減少  
(「休養・こころの健康」分野の再掲)

喫煙している成人の減少  
(「たばこ」分野の再掲)

ほぼ毎日、日本酒にして三合以上飲酒する人の減少  
(「アルコール」分野の再掲)

基本健康診査の受診率の増加  
(「循環器病」分野の再掲)



## 健康目標を実現するための取り組み



### 個人や家庭での取り組み

印=重点取り組み

#### 【糖尿病と健診】

年に1回、定期的に健康診査(健康診断)を受診します。  
健診の結果、「要指導」の場合は、保健指導を受け生活習慣を改善します。  
健診の結果、「要医療・要精密検査」の場合は、早めに医療機関を受診します。  
糖尿病と診断されたら、継続して治療を受け、病気の進行を防ぎ合併症を予防します。

#### 【糖尿病予防】

- ・ 太りにすぎに注意し、適正体重を維持するよう努めます。
- ・ 糖尿病の予防方法について理解し、生活習慣を改善します。
- ・ 毎食、主食(米などの穀類)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品)・副菜(野菜・芋・海藻・きのこ)をそろえて食べるよう心がけます。
- ・ 毎日、牛乳・乳製品・果物を食べるよう心がけます。
- ・ 脂肪のとりすぎに気をつけるとともに、動物性・植物性の脂肪をバランスよくとります。
- ・ 毎食、野菜料理を食べるよう心がけます。
- ・ 運動や身体活動の重要性を正しく理解し、運動習慣を身につけます。
- ・ 上手に休養をとり、過度なストレスをためないようにします。
- ・ 喫煙者は、禁煙・節煙に努めます。
- ・ 多量飲酒を避け、節度ある適度な飲酒を心がけます。



### 地域や学校、職場、行政等の取り組み

#### 《よく知るために》

- ・ 糖尿病予防の知識の普及に努め、児童・生徒が自分の生活習慣について考える機会を提供します。(市、学校)
- ・ 地域の中で糖尿病予防について学習する機会を設け、啓発普及に努めます。(市、地域)

#### 《実践するために》

- ・ 糖尿病予防に必要な食生活や運動などの生活習慣改善を支援するため、情報提供や健康教育・健康相談を推進します。(市)
- ・ 糖尿病予防に関するイベントや講演会等を実施し、知識の普及啓発と情報提供に努めます。(市、市医師会等)

- ・ 健康診査(健康診断)の受診機会を拡大し、受診率の向上に努め、糖尿病予備軍の早期発見を推進します。(市、地域、職場、医療機関)
- ・ 健康診査(健康診断)の結果に基づいて、事後指導の充実を図ります。また、医療が必要な場合は、医療機関の受診勧奨を行い、失明や腎症など合併症の発症予防を支援します。(市、医療機関、職場)



## 現状と課題

この分野では、現状を がんによる死亡と検診の現状、生活習慣と危険因子の2つのカテゴリーに分けて、課題を抽出します。

がんによる死亡と検診の状況 = 重点課題

現 状	課 題																			
<p>【死亡状況】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・死亡順位</li> </ul> <table border="1"> <tr><td>1位</td><td>がん</td></tr> <tr><td>2位</td><td>心臓病</td></tr> <tr><td>3位</td><td>脳卒中</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>・がんの死亡率 (40歳～64歳の区間死亡率：人口10万人当たり)</li> </ul> <table border="1"> <tr><td colspan="3" style="text-align: right;">(人)</td></tr> <tr><td rowspan="2">男性</td><td>市</td><td>244.0</td></tr> <tr><td>全国</td><td>218.6</td></tr> <tr><td rowspan="2">女性</td><td>市</td><td>115.7</td></tr> <tr><td>全国</td><td>131.9</td></tr> </table> <p>男性のがんの壮年期死亡率は、全国よりも高くなっています。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・部位別死亡数の割合</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>男性</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>女性</p> </div> </div> <p>男女共に、胃がんによる死亡が多くなっています。</p> <p style="text-align: right;">&lt;平成12年人口動態統計&gt;</p>	1位	がん	2位	心臓病	3位	脳卒中	(人)			男性	市	244.0	全国	218.6	女性	市	115.7	全国	131.9	<p>がんの発症を予防するために、生活習慣の改善と、早期発見・早期治療が必要です。</p> <p>[解説] 喫煙や食生活の乱れなどの生活習慣が、がんの危険因子であることが明らかになってきているとともに、がんの早期診断・治療の進歩によりがん患者の生存率は向上している。</p> <p>特に壮年期男性のがん予防対策が必要です。</p> <p>[解説] がんは壮年期死亡の大きな原因になっており、特に壮年期男性のがんによる死亡率は全国平均に比べ高くなっている。</p> <p>特に胃がん、大腸がんの予防対策が必要です。</p> <p>[解説] 市は特に、胃がん・大腸がんによる死亡率が全国と比較して高いため、死亡率の減少に向け、生活習慣の改善と検診の充実を図る必要がある。</p>
1位	がん																			
2位	心臓病																			
3位	脳卒中																			
(人)																				
男性	市	244.0																		
	全国	218.6																		
女性	市	115.7																		
	全国	131.9																		

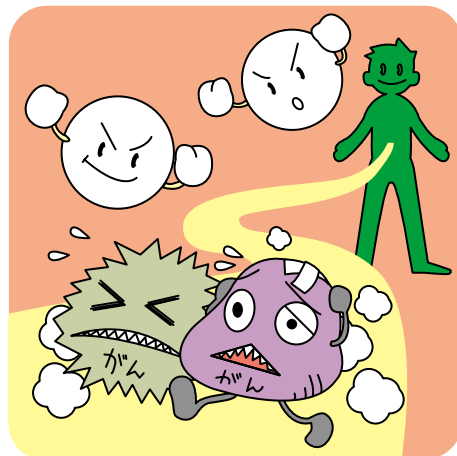
## (9)がん

がんは、わが国最大の死亡原因であり、がんになると、その治療や入院等によって、本人や家族の暮らしに大きな影響を与えます。

本市の死亡状況をみると、がんによる死亡率が最も高く、また部位別では、男女ともに「胃がん」の死亡率が高くなっています。また、近年の傾向としては「肺がん」、「乳がん」、「大腸がん」などの死亡率が上昇しています。

がんが発生する原因は様々ですが、生活習慣とがん発症との密接な関係が明らかにされつつあり、過度な「喫煙」や「飲酒」「塩分・動物性脂肪」の摂取等が大きく影響すると言われています。

がんを予防するため、こうした生活習慣の改善に取り組むことが重要であり、また、がん検診を受診し、がんの早期発見・早期治療に努める必要があります。

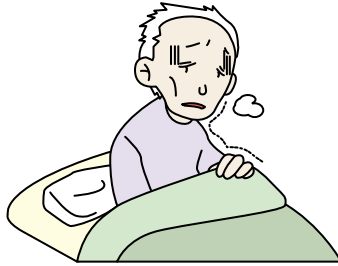


= 重点課題

生活習慣と危険因子

現 状	課 題
<p>【栄養のバランスのよい食生活】                      (「栄養・食生活」分野参照)</p>	<p>主食・主菜・副菜をそろえて食べるよう心がける必要があります。</p> <p>[解説] 緑黄色野菜の摂取不足や塩分・脂肪の過剰摂取など、食品や栄養素の過不足はがんを発症させる危険因子となる。</p>
<p>【食塩の摂取状況】                      (「栄養・食生活」分野参照)</p>	<p>減塩に努める必要があります。</p> <p>[解説] 塩分の過剰摂取は胃がん発症の危険因子となる。</p>
<p>【脂質の摂取状況】                      (「栄養・食生活」分野参照)</p>	<p>脂質の適量摂取が必要です。</p> <p>[解説] 脂質の過剰摂取は、乳がんや大腸がん、前立腺がん等の発症の危険因子となる。</p>
<p>【野菜の摂取状況】                      (「栄養・食生活」分野参照)</p>	<p>野菜を十分に摂取する必要があります。</p> <p>[解説] 野菜は、食物繊維やビタミンが豊富であり、特に緑黄色野菜は胃がん、大腸がん、子宮がんなど多くのがんの防御因子として効果がある。</p>
<p>【成人の喫煙の状況】                      (「たばこ」分野参照)</p>	<p>喫煙の健康への影響や依存性について啓発するとともに、喫煙者を減少させる必要があります。</p> <p>[解説] たばこは依存性が高く、肺がんや喉頭がん、食道がんなど多くのがんの危険因子となる。</p>
<p>【飲酒状況】                      (「アルコール」分野参照)</p>	<p>飲酒頻度の高い人や多量飲酒者を減少させる必要があります。</p> <p>[解説] アルコールの多量飲酒は食道がん、肝臓がんの危険因子となる。</p>

= 重点課題

現 状	課 題																											
<p>・部位別がんSMR (全国を100とした標準化死亡比)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>死亡者数(人)</th> <th>SMR</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>胃がん(男)</td> <td>570</td> <td>118.3</td> </tr> <tr> <td>胃がん(女)</td> <td>245</td> <td>94.3</td> </tr> <tr> <td>肺がん(男)</td> <td>470</td> <td>91.5</td> </tr> <tr> <td>肺がん(女)</td> <td>165</td> <td>87.9</td> </tr> <tr> <td>子宮がん</td> <td>74</td> <td>100.2</td> </tr> <tr> <td>乳がん</td> <td>130</td> <td>102.5</td> </tr> <tr> <td>大腸がん(男)</td> <td>284</td> <td>106.0</td> </tr> <tr> <td>大腸がん(女)</td> <td>217</td> <td>103.4</td> </tr> </tbody> </table> <p>男性の胃がん、大腸がんによる死亡が、全国平均よりも高くなっています。                      &lt;平成10年全国市町村別健康マップ&gt;</p>		死亡者数(人)	SMR	胃がん(男)	570	118.3	胃がん(女)	245	94.3	肺がん(男)	470	91.5	肺がん(女)	165	87.9	子宮がん	74	100.2	乳がん	130	102.5	大腸がん(男)	284	106.0	大腸がん(女)	217	103.4	 <p>定期的ながん検診の受診と、結果によって精密検査を必ず受ける必要があります。</p> <p>[解説] がんは自覚症状がないまま進行するため、がん検診による早期発見が必要である。また、検診受診により、精密検査が必要と判定された場合、必ず精密検査を受診することが重要である。特に、胃がん、大腸がん、子宮がんは、早期がんの状態で見れば、5年生存率は90%以上と報告されている。</p>
	死亡者数(人)	SMR																										
胃がん(男)	570	118.3																										
胃がん(女)	245	94.3																										
肺がん(男)	470	91.5																										
肺がん(女)	165	87.9																										
子宮がん	74	100.2																										
乳がん	130	102.5																										
大腸がん(男)	284	106.0																										
大腸がん(女)	217	103.4																										
<p>【がん検診・精密検査等の受診状況】                      ・がん検診受診者数及び受診率</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">がん検診受診者数(職域者を除く)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>胃がん</td> <td>10,092人</td> </tr> <tr> <td>子宮がん</td> <td>11,147人</td> </tr> <tr> <td>乳がん</td> <td>13,204人</td> </tr> <tr> <td>大腸がん</td> <td>10,367人</td> </tr> <tr> <td>肺がん</td> <td>34,115人</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">がん検診精検受診率(職域者を除く)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>胃がん</td> <td>80.2%</td> </tr> <tr> <td>子宮がん</td> <td>頸部 89.2% 体部 85.7%</td> </tr> <tr> <td>乳がん</td> <td>94.0%</td> </tr> <tr> <td>大腸がん</td> <td>69.3%</td> </tr> <tr> <td>肺がん</td> <td>75.6%</td> </tr> </tbody> </table> <p>&lt;平成12年度がん検診実施報告書&gt;</p>	がん検診受診者数(職域者を除く)		胃がん	10,092人	子宮がん	11,147人	乳がん	13,204人	大腸がん	10,367人	肺がん	34,115人	がん検診精検受診率(職域者を除く)		胃がん	80.2%	子宮がん	頸部 89.2% 体部 85.7%	乳がん	94.0%	大腸がん	69.3%	肺がん	75.6%				
がん検診受診者数(職域者を除く)																												
胃がん	10,092人																											
子宮がん	11,147人																											
乳がん	13,204人																											
大腸がん	10,367人																											
肺がん	34,115人																											
がん検診精検受診率(職域者を除く)																												
胃がん	80.2%																											
子宮がん	頸部 89.2% 体部 85.7%																											
乳がん	94.0%																											
大腸がん	69.3%																											
肺がん	75.6%																											



## 目 標

## 健康目標



女性は30歳，男性は40歳になったら  
年に1回がん検診を受け，  
自分自身の健康を見直します。



本市の現状では，壮年期男性のがんによる死亡率が全国平均よりも高くなっており，特に胃がん，大腸がんでその傾向が高くなっています。

本市では，がんの早期発見・早期治療のため，「定期的な検診の受診」と「結果によっては精密検査を必ず受けること」を重点課題とし，壮年期のがんによる死亡者の減少を目指して取り組みます。

印 = 本市における「がん」分野の重点目標

## 目 標 値

目 標 値	現 状	2010年の目標
65歳未満(40～64歳)男性のがんによる死亡率(人口10万人当たり)	244.0	218.6以下
がん検診受診者数	胃がん 10,092人 子宮がん 11,147人 乳がん 13,204人 大腸がん 10,367人 肺がん 34,115人	25,700人以上 16,700人以上 19,800人以上 29,200人以上 51,200人以上
精密検査受診率	胃がん 80.2% 子宮がん(頸部) 89.2% 子宮がん(体部) 85.7% 乳がん 94.0% 大腸がん 69.3% 肺がん 75.6%	増やす 増やす 増やす 増やす 増やす 増やす

## 目 標 値

毎日、主食・主菜・副菜をそろえて食べるよう心がける人の増加  
(「栄養・食生活」分野の再掲)

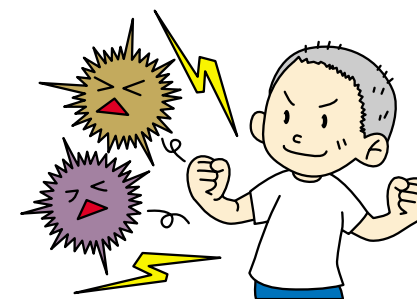
成人の1日当たりの平均食塩摂取量の減少  
(「栄養・食生活」分野の再掲)

成人の1日当たりの摂取エネルギーに占める脂肪エネルギーの割合の減少  
(「栄養・食生活」分野の再掲)

中学生以上の1日当たりの野菜摂取量の増加  
(「栄養・食生活」分野の再掲)

喫煙している成人の減少 (「たばこ」分野の再掲)

ほぼ毎日、日本酒にして三合以上飲酒する人の減少  
(「アルコール」分野の再掲)





## 健康目標を実現するための取り組み



### 個人や家庭での取り組み

印=重点取り組み

#### 【がんと検診】

定期的ながん検診の必要性を理解し、女性は30歳、男性は40歳になったら、年に1回がん検診を受け、がんの早期発見に努めます。

がん検診の結果、要精密検査となった時には、必ず医療機関を受診します。

- ・女性は、乳がんの自己検診を月に1回必ず行います。

#### 【がん予防】

- ・がん予防の知識(「がんを防ぐための12か条」等)を得て、生活習慣の改善を図ります。
- ・毎食、主食(米などの穀類)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品)・副菜(野菜・芋・海藻・きのこ)をそろえて食べるよう心がけます。
- ・毎日、牛乳・乳製品・果物を食べるよう心がけます。
- ・脂肪のとりすぎに気をつけるとともに、動物性・植物性の脂肪をバランスよくとります。
- ・減塩の必要性を理解し、うす味の習慣を身につけます。
- ・毎食、野菜料理を食べよう心がけます。
- ・脂肪のとりすぎに気をつけるとともに、動物性・植物性の脂肪をバランスよくとります。
- ・喫煙者は、禁煙や節煙に努めます。
- ・多量飲酒を避け、節度ある適度な飲酒を心がけます。



### 地域や学校、職場、行政等の取り組み

#### 《よく知るために》

- ・地域の中で「がんを防ぐための12か条」など、がん予防に関する知識について学習する機会を設け、普及啓発に努めます。(市、地域)
- ・各種イベントを利用(参加)する機会を用いて、「乳がんの自己検診法」の普及啓発を行います。(市)

#### 《実践するために》

- ・「がんを防ぐための12か条」に基づいて、生活習慣改善を支援するため、情報提供や健康教育・健康相談を推進します。(市)
- ・「乳がんの自己検診法」を自ら実践するとともに、地域の中に普及します。(市、地域)

- ・がんの検診内容の充実や受診機会を拡大し、受診率の向上に努めます。(市、地域、医療機関、職場等)
- ・精度の高い検診体制づくりを推進します。(市、医療機関、検診機関)
- ・検診結果が「要精密検査」の市民に対して家庭訪問等を実施し、早期に医療機関を受診するよう勧奨に努めます。(市)

## がんを防ぐための12か条

- ・バランスのとれた栄養をとる いろいろ豊かな食卓にして
- ・毎日、変化のある食生活を ワンパターンではありませんか
- ・食べすぎをさけ、脂肪はひかえめに おいしいものも適量に
- ・お酒はほどほどに 健康的に楽しみましょう
- ・たばこは吸わないように 特に、新しく吸いはじめない
- ・食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多くとる  
緑黄食野菜をたっぷりと
- ・塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから  
胃や食道をいたわって
- ・焦げた部分はさける 突然変異を引き起こします
- ・カビの生えたものに注意 食べる前にチェックして
- ・日光にあたりすぎない 太陽はいたずらものです
- ・適度にスポーツをする いい汗流しましょう
- ・身体を清潔に さわやかな気分で

(財)がん研究振興財団広報資料より

