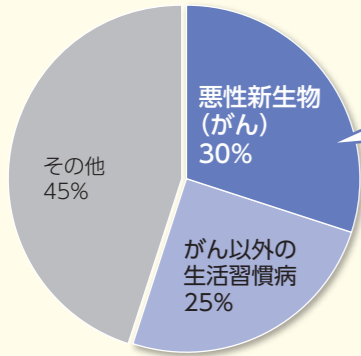


いつまでも健康でいるために

かたよった食事・運動不足・飲酒・喫煙などの生活習慣により、病気の発症や重症化に関わる病気、それが「生活習慣病」です。早期発見、早期治療ができれば、治る可能性が高まりますので、いつまでも健康でいるために、健康に自信がある方も各種がん検診・特定健康診査を受けましょう！

城東区死因別死亡割合



がんの部位別死亡率は…

男性	女性
1位 肺がん	1位 大腸がん
2位 胃がん	2位 乳がん
3位 大腸がん	3位 肺がん



城東区では約6割の方が生活習慣病により亡くなっています。

がんも生活習慣病です

がんの特徴を知ろう

胃がん

40代から増加傾向

症状 胃痛、胸やけ、吐き気、食欲不振など。かなり進行しても無症状の場合もある。

危険因子 喫煙、塩分の取りすぎなどの生活習慣、ヘリコバクターピロリ菌の持続感染など。

大腸がん

城東区女性の死因1位

大腸がんになる方は年々増加

症状 血便、便の表面に血液や粘液が付着する、便秘や下痢、腹痛など。

危険因子 肉類など動物性脂肪の多い食生活、多量飲酒、野菜・果物をあまり食べない、肥満、運動不足など。

肺がん

城東区男性の死因1位

男性に多く、女性の2倍

症状 せき、たん、胸痛、息切れなど。症状からは、風邪やほかの肺の病気と見分けることが困難。

危険因子 喫煙との関係が非常に大きい。受動喫煙により発症のリスクも高まる。

乳がん

女性がかかるがんの中で最も多く、年々増加

30代から増え始め、40代後半から50代前半でピークを迎える

危険因子 女性ホルモンのエストロゲンとの関係がある。初潮年齢が低い(11歳以下)、閉経年齢が高い(55歳以上)、出産・授乳経験がない、閉経後の肥満、ホルモン補充療法をしているなど。

★早期発見のため月経終了後1週間たった頃、閉経した方は毎月一定の日を決めて月1回定期的に自己検診をしよう！

自己検診法はこちら▶

子宮頸がん

子宮の入り口にできるがん

20代後半から増加して、40代でピークを迎える

症状 進行するにつれて不正出血など。

原因 ヒトパピローマウイルスの感染。

若い世代では、がん患者は男性より女性が多い！

その理由は？ 女性の「二大がん」である乳がんと子宮頸がんが20～40代に多いからです。特に30代に限れば、女性は男性の約2.6倍です。

定期的ながん検診を受けるなど、特に女性は年齢に関係なくがんに備えることが大切です。

がん・生活習慣病を予防しよう

- ◆適正体重を維持する
 - *太りすぎない
 - *やせすぎない
- ◆適度な運動と休息をとる
 - *今の歩数に1000歩プラスを心がける
 - *週に1回程度は汗をかくような運動を行う
- ◆ウイルスや細菌の感染予防と治療
- ◆食事は偏らず、バランス良く栄養をとる
 - *野菜や果物は豊富に
 - *脂質を避ける、揚げ物・あぶらっこい料理などを控える
 - *塩分を控える(食塩は1日あたり男性8g未満、女性7g未満)
 - *お酒はほどほどに(日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本程度)
 - *飲食物を熱い状態ではとらない
- ◆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
- ◆歯周病・虫歯の予防を行う、定期的に歯科健診をうける

おおさか健活マイレージ「アスマイル」をぜひご活用ください！

「アスマイル」とは、大阪府民の健康をサポートするアプリ。健康活動を記録することで健康管理だけでなく、ポイントが貯まって電子マネーが当たるなど、うれしい機能付き。ぜひ、ご活用ください！

問合せ／おおさか健活マイレージアスマイル事務局 電話6131-5804 FAX6452-5266

各種がん検診・特定健康診査は、特別付録「保健事業のご案内(保存版)」をチェック！

保管して活用してね！

～その咳「結核」かも？～

高齢者は特に注意が必要です

昭和初期は結核が流行していたため、過去に結核に感染していた高齢者が多くいます。そのため、高齢になり免疫力が低下すると発病することが多くなります。結核は、発見が遅れると人にうつす可能性が高くなりますので早めの受診が大切です。

風邪のような症状が続く場合は注意！(結核の主な症状)

- 2週間以上続く「せき」「たん」
- 発熱
- 胸痛
- 食欲低下
- 体重減少

かぜ薬が効かない 風邪症状がなかなか治らない

高齢者は、「せき」「たん」の症状がない場合もあります。微熱が続いたり、体重が減ってきたら要注意です！

大切なのは、早期発見と早期治療です

- ① 疑わしい症状がある時は、すぐに医療機関を受診しましょう。
- ② 年に1回は、胸のレントゲン検査を受けましょう。⇒保健福祉センターでは、無料で結核健診(胸のレントゲン)を実施しています。
- ③ 普段から健康管理に気をつけましょう。

