



# 大阪市各種検診のお知らせ

保存版  
令和4年4月発行

## ガンとなる前にがん検診

### ＼受けていますか？ 5大がん検診／

#### 胃がん

進行しても  
**症状がない**  
場合も…

#### 大腸がん

その血便は  
**本当に痔**  
ですか？

#### 肺がん

日本人のがんによる  
**死亡原因**  
**第1位**

#### 乳がん

日本人女性の  
**9人に1人**  
がかかる

#### 子宮頸がん

若くても…  
**20~30代**  
に増加中!



早期の段階では  
**無症状**の場合が多い

症状を感じた時にはすでに  
**進行**している可能性が…

早期のがんは定期的に  
検診を受けないと  
**見つけれません!**

## がんは 早期発見・早期治療 がカギ!

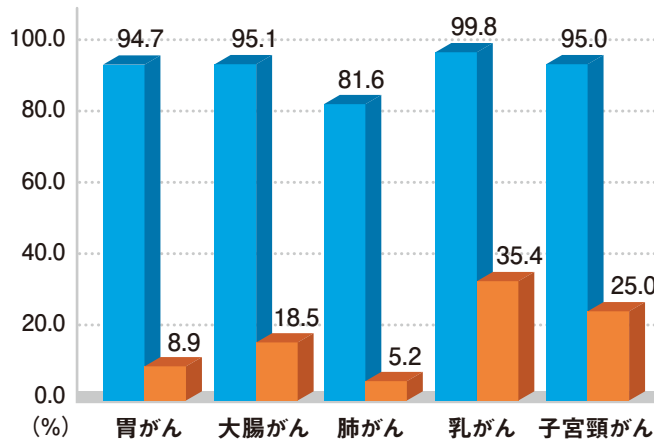


国民健康保険の方、  
職場等ではがん検診を受診する  
**機会のないあなた!**

症状があったら手遅れの  
**がん**かも…

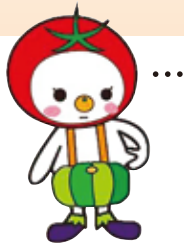
がん検診は  
**自覚症状のない\***  
**あなたが対象です!**

【がんステージ別5年相対生存率】 ■ I期(早期) ■ IV期(進行期)



(公財)がん研究振興財団「がんの統計2021」がん診療連携拠点病院等における5年生存率(2010~2011年診断例)から作成

\*気になる症状がある場合は、医療機関で受診してください



## 適正体重や減塩、気にしていますか？

生活習慣病やがんの予防・改善には、ふだんから適正体重の維持や、減塩等に気をつけた食生活が大切です。できることからはじめてみましょう!



### 適正体重を維持しよう

体重の増減は、自分の食べた量(摂取量)と動いた量(消費量)のバランスで決まります。肥満になると様々な生活習慣病等を引き起こしやすくなります。自分の適正体重を知り、適正範囲内で維持するようにしましょう。

#### 【適正体重の範囲(BMI値)】

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

□ 18~49歳: **18.5~24.9**

□ 50~69歳: **20.0~24.9**

□ 70歳以上: **21.5~24.9**

体重は増える↑

動く < 食べる

体重は減る↓

動く > 食べる



### 食塩は控えめに

食塩をとり過ぎると、血圧が上がって循環器疾患のリスクが高まったり、胃がんのリスクが上昇したりします。1日男性7.5g未満、女性6.5g未満を目標に減塩しましょう。

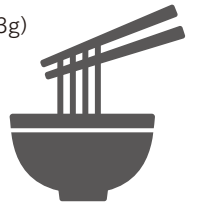
(2020年国民健康栄養調査結果…20歳以上平均 男性10.9g、女性9.3g)

#### 【減塩のポイント】

- ★めん類を食べる場合はスープを残すようにしましょう
- ★汁物は具たくさんにして、飲む汁の量を減らしましょう
- ★外食や中食(総菜や弁当等)の塩分に注意しましょう
- ★割りじょうゆを利用してみましょう

【だし割】しょうゆ2：酒1：だし汁1

【割り酢】しょうゆ1：酒1：酢(レモン汁)1



問 健康課 区役所1階11番窓口 ☎06-6313-9882 FAX 06-6362-1099