

健康には自信があるし、町の健診では日程が合わない、仕事が忙しくてなかなか健診をうけられないという方もいます。しかし、健診は1年365日のうち、たったの1日。自分の健康状態を確認する日としてみてはいかがでしょうか。健診は、健康状態を確かめる、また、自覚症状のないまま進行する病気を発見するいい機会です。もし、がんが発見されても、現在は早期発見・早期治療で命を救えるようになってきています。まずは健診を受けることが大切です。もちろん、「がん検診を受けたからそれで安心」ではなく、万が一「異常あり」「再検査が必要」となった場合は、きちんと精密検査を受けるようにしましょう。「症状がないから大丈夫」とそのままにせず、必ず精密検査を受け、必要な場合は治療を受けることが大事です。健診は年に1回だけです。1日健康を考える日をつくり、体の状態を知るチャンスと考えてみてはいかがでしょうか？

■ 町の平均寿命 (平成17年)

	男性	女性
中泊町	75.6歳	83.9歳
青森県	76.2歳	84.8歳
全国	78.5歳	85.5歳
	全国ワースト9	全国ワースト16

町は、男女とも平均寿命が短い状況です。全国の平均に比較し、男性では2.9年、女性では1.6年も短命です。

■ 町の死亡状況 ~町管理台帳より~

(単位：人)

年次	19年	20年	21年
悪性新生物(がん)	① 61	① 60	① 56
肺・気管支炎	② 36	③ 26	② 30
心疾患	③ 31	② 37	③ 29
老衰	④ 15	④ 14	④ 12
脳血管疾患	⑤ 12	⑤ 13	⑤ 9
不慮の事故	⑦ 4	⑥ 6	⑤ 9
腎不全	⑥ 7	⑧ 5	⑦ 6
自殺	⑦ 4	⑨ 3	⑧ 3
肝炎・肝硬変	⑨ 2	⑥ 6	⑨ 1
糖尿病	—	⑩ 1	⑨ 1
その他	16	10	21
計	188	181	177
うち70歳未満の死亡者数	27	40	39

※ ○はその年の死亡原因の順位です

悪性新生物(がん)で亡くなる人が全体の3分の1を占めています。その大部分の人が、町の検診を受けていませんでした。

■ 各種健康診査受診状況

	20年度	21年度	18年度県平均
特定健康診査	36.7%	37.3%	—
胃がん検診	30.8%	28.2%	25.5%
大腸がん検診	39.0%	32.2%	29.5%
肺がん結核検診	35.5%	39.3%	27.4%
子宮がん検診	25.5%	21.8%	26.2%
乳がん検診	26.0%	31.8%	26.7%

※ 特定健診は、20年度開始のためデータなし

各種がん検診で、町の受診率は県平均と比較して極端に低いわけではありません。しかし、若い年齢の人、初めて検診を受ける人の割合が低い傾向にあります。もっと多くの人に特定健康診査、がん検診を受けてほしいと思います。

日常生活の中に取り入れる がん予防法

今日からさっそく生活改善を!



食事

- ・食事はかたよらずバランスよくとる(同じものばかり食べない)
- ・塩蔵食品、食塩はとりすぎない
- ・ビタミンや食物繊維をとるため、野菜や果物が不足しないようにする
- ・加工肉、赤肉(牛、豚など)はとり過ぎないように
- ・熱すぎる飲食物は少し冷ましてとる

喫煙

- ・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

飲酒

- ・お酒はほどほどに
- ・アルコール度数の高いものは薄める

運動 日常生活に適度な運動を取り入れる

体型 太りすぎ、やせすぎに注意

感染 肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染していたら治療する

この予防法は、とりたてて特別なことではありません。日常生活の中で、少しだけ気をつければ、誰にでもできる簡単なことです。

今まで無頓着だった日頃の生活態度を見直してみてもいいでしょうか。

少しでもがんの原因になることを遠ざけて、明るい健康な生活を送りましょう。



たばこは、肺がんや喉頭がん、子宮頸がん、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、肺炎、動脈硬化……そのほかにもさまざまな病気の原因となっています。

たばこをやめたいと 思っている方!

「禁煙はしたいが、がまんが辛い」「禁煙できないのは意志が弱い」と思っている人約70%は「ニコチン依存症」という病気です。

保険で禁煙治療、実施しています

この病気も、今は医療機関で治療することができ、条件にあてはまれば、保険を適用しての治療を受けることができます。

プロ(医師)の協力を受け、禁煙にチャレンジしてみませんか?

町内では、小泊診療所で禁煙治療を実施しています。町外でも実施している医療機関がありますので、保健センターにご相談ください。

