

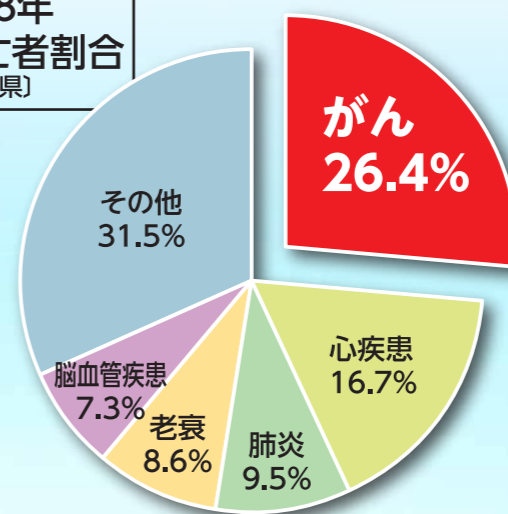
がんから命を守る

「がん」は、生涯のうち2人に1人がかかると言われています。和歌山県でも、年間3千人を超える方ががんで亡くなり、昭和54年から死亡原因の第1位となっています。がんによる死亡者を減らすためには、県民一人ひとりが、がんについて正しく理解することが重要です。

県では、がん対策を重要課題と位置づけ、議員提案条例である「和歌山県がん対策推進条例」や「第3次和歌山県がん対策推進計画」に基づき、県民の皆さんが、がんを知り、がん向き合い、がんに向き合うことのない社会の実現をめざし、『予防・検診・医療・緩和ケア・相談支援』など総合的ながん対策を進めていきます。

平成28年 死因別死亡者割合 (和歌山県)

出典:平成28年 和歌山県 人口動態統計



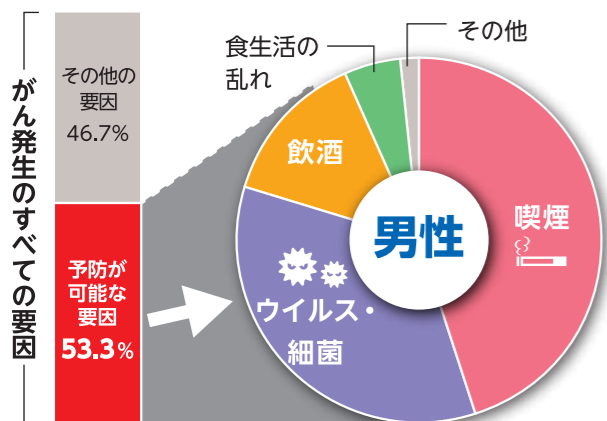
健康づくりに取り組む加太地区の皆さん(和歌山市)

がんを知りがんを予防

近年、がんの研究が進み、がんの発生を高める要因と減少させる要因が次第に明らかになってきています。がんを予防するためには、たばこを吸わないことをはじめ、偏らずバランスの良い食事や節度のある飲酒、継続的な運動習慣、適正な体型維持など、生活習慣に気をつけることが重要です。

県では、県民の皆さんの生活習慣の改善や感染に起因するがん対策を推進します。

日本における 主ながんの 要因



出典:国立がん研究センター「科学的根拠に基づく発がん性・がん予防効果の評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究」より作成

がんのリスク評価

●...がんのリスクを高める ★...がんのリスクを減少する

がん種別	喫煙	飲酒	塩分	肥満	肉類	熱飲食物	感染症	野菜	果物	大豆	緑茶	運動
胃がん	●		●				●	★	★		★	
肺がん	●						●		★		※1	
大腸がん	●	●		●	※2					★		★
乳がん	●			●						★		★
子宮頸がん	●						●					
食道がん	●	●				●		★	★			
肝がん	●	●		●			●					

国立がん研究センター「科学的根拠に基づく発がん性・がん予防効果の評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究」を一部改変 ※1女性 ※2加工肉/赤肉

ウイルス・細菌由来のがん

ウイルス・細菌の感染は、予防が可能ながんの要因として、男性は喫煙に次いで2番目に、女性は最も大きな割合を占めています。肝炎ウイルス(肝がん)やヘリコバクター・ピロリ菌(胃がん)、ヒトパピローマウイルス(子宮頸がん)などは、感染によってがんにかかるリスクが高まりますので、感染を防ぐことや感染の状況に応じた対応が重要です。

肝炎ウイルス検査を受けましょう!

肝がんの8割は肝炎ウイルスが原因です。県では、県内保健所や協力医療機関などにおいて、B型・C型肝炎ウイルス検査を無料で実施しています。また、検査の結果、陽性であった方が、早期に治療を開始できるよう、必要なフォローアップや初回精密検査および定期検査費用の助成などを実施しています。

※詳しくは、保健所や市町村へお問い合わせください。



iPhone Android

アプリのダウンロードはこちらからできます。

運動を継続するために

県では、県民の皆さんに運動習慣を身につけていただけるよう、自治会や個人で参加できる「みんな実践!健康づくり運動ポイント事業」を実施しています。自動的に歩数のカウントされ、手軽に運動管理ができるスマートフォン向けのアプリを配信していますので、ぜひご参加ください。

詳しくは、専用サイト「わかやま健康ポイント」をご覧ください。