



第7号のおたる健康づくり通信では、“がん”と“口腔ケア”についてお話します。

小樽市はがんの年齢調整死亡率（年齢構成の異なる地域間での死亡状況が比較できる死亡率）が全国、全道より高く、**がん検診**の受診率は、全国、全道と比べても低い状況となっています。

がんについて

現在日本人は、一生のうち2人に1人はがんにかかるといわれ、**誰でもなる可能性があります**。また、がんは「なりにくくする」ことができる病気ですが、がん「にならないようにする」ことはできない**予防できるけれど完全には防げない**病気です。がんで命をおとさないためには、**日頃のがん予防**と対象年齢になったら**定期的ながん検診**での早期発見が大切です。

日本人のためのがん予防法

- 喫煙**：たばこは吸わない。他人のたばこの煙を避ける。
- 飲酒**：飲むなら、節度のある飲酒をする。
 - ・飲む場合は1日あたりアルコール量に換算して23g程度まで。
- 食事**：食事は偏らずバランスよくとる。
 - ・塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。
 - ・野菜や果物不足にならない。
 - ・飲食物を熱い状態でとらない。
- 身体活動**：日常生活を活動的に過ごす。
- 体形**：適正な範囲内に。
 - ・BMIを中高年男性21～27、中高年女性21～25
- 感染**：肝炎ウィルス感染検査と、機会があればピロリ菌検査を受けましょう。

がん検診の対象年齢やがん検診の制度を知っていますか？



何歳になってから受診するのかわからない。



がん検診は、科学的根拠に基づいて対象年齢が推奨されています。小樽市のがん検診は厚生労働省の指針に基づいて実施していますので、**裏面の表の対象年齢になったら定期受診が大切です**。



がん検診の制度がわからない。
会社でがん検診のことは聞いたことがないけど？



がん検診は加入する健康保険や事業主が実施、助成しています。また、小樽市では健康保険等で受診する機会のない方を対象にがん検診を実施しています。
保険証を確認して、どの制度の対象か確認してみましょう。



Q あなたの健康保険証等は、次の3つのどれかですか？

小樽市の国保、後期高齢者医療保険、生活保護受給世帯

いいえ

はい

企業や組合などの健康保険の加入者本人

いいえ

はい

職場で検診を実施していない場合は、**加入する健康保険の窓口へお問合せください**。がん検診の制度があれば、その制度を利用し受診します。保険証に電話番号が記載されていない時には、職場の担当者へ確認しましょう。

窓口で確認した結果、健康保険では、がん検診の制度がない。

小樽市のがん検診の対象です。
裏面を御覧下さい。






保険証の見方

健康保険被保険者証	本人(被保険者)	本人かどうかは、ここに注目!
健康保険家族(被扶養者)被保険者証	健康保険家族(被扶養者)	↑ 家族(被扶養者)と記載があれば、加入者本人ではありません。
事業所名称 保険者番号 保険者名称 保険者所在地	株式会社	(保険者)名称が加入している健康保険となります。

本人(被保険者)と記載があれば、加入者本人です。

(保険者)名称が加入している健康保険となります。

小樽市のがん検診

検診の種類	検査の内容	受けられる年齢	費用
胃がん検診 	胃内視鏡検査	50歳になったら 2年に1回 その年度内に誕生日 を迎えて偶数年齢に なる(予定の)方	3,000円
	胃部X線検査 (バリウム検査)		1,000円
大腸がん検診 	2日分の 便潜血検査	40歳になったら 年1回	1,000円
肺がん検診 	胸部X線検査 (必要な方は たんの検査)		0円 (たん検査 300円)
乳がん検診 	マンモグラフィ 検査	40歳になったら 2年に1回	1,000円
子宮頸がん検診 	視診・内診・ 細胞診	20歳になったら 2年に1回	1,300円

※市内在住で、勤務先や加入する健康保険で検診を受ける機会のない方が対象です。

※胃がん検診は、胃内視鏡検査又は胃部X線検査のどちらかの検査を選択することができますが、胃内視鏡検査は、市内委託医療機関でのみ実施しています。また、同じ年度内に胃内視鏡検査と胃部X線検査の両方を受けることはできません。

詳細は広報おたる又は小樽市保健所ホームページ
を御覧になるか、電話で担当者へお問合せ下さい。

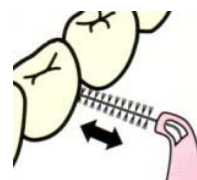
小樽市保健所ホームページ QRコード⇒



歯医者さんによる口腔ケアが、がん手術後の肺炎発症率と死亡率を下げます♪

2018年8月に東京大学大学院研究チームにより、がんの手術前に歯医者さんによる口腔ケアを受けた患者さんは、口腔ケアを受けなかった患者さんと比べると、術後の肺炎発症率や術後30日以内の死亡率が、明らかに低いことが発表されました。

特に食道がんの患者さんで効果が大きいこともわかりました。手術前に限らず、普段から歯の表面や唾液中の細菌を減らし、清潔な口腔内を保つことにより、むし歯や歯周病をだけでなく、高齢者の誤嚥性肺炎やインフルエンザの予防にもつながります。毎日のセルフケアには、歯ブラシに加えて糸ようじや歯間ブラシなどの歯間清掃用具を、セットでお使いください。



* がん検診に関する問合せは 【担当】 小樽市保健所保健総務課
【連絡先】 22-3115

* この通信に関する問合せは 【担当】 小樽市保健所健康増進課
【連絡先】 22-3110