



第6号のおたる健康づくり通信では、小樽市のがん検診の一つ“乳がん検診”と“がんと体形”についてお話しします。

**乳がん**は女性に最も多いがんで、女性であれば誰もがかかる可能性があります。30歳代から増加をはじめ、40歳代後半から50歳代前半でピークを迎えます。40歳から50歳代の女性にとって最も多いがん死亡原因となっています。

### 乳がんの症状は？

自分で気づく症状として、乳房のしこり、えくぼなど皮膚の変化等がありますが、しこりがあるからといって全てのがんとは限りません。初期のうちは、症状がなく検診でしか発見ができません。乳がんは、早期発見・治療することで、ほぼ100%治癒ができます。

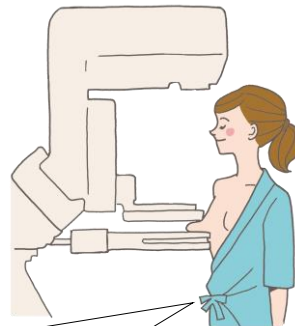
### 乳がん検診について

対象：市内に居住し、勤務先や加入する健康保険で検診を受ける機会のない、40歳以上の女性

内容：乳房エックス線（マンモグラフィ）検査

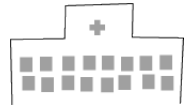
回数：2年に1回

料金：1,000円



圧迫の際に痛みを伴うことがありますが、乳房を平らに圧迫することで、乳房内部の様子を鮮明に写し出すことができ、放射線被爆線量も少なくすることができます。生理前の一週間を避けると痛みが少ないようです。

### 乳がん検診 市内指定医療機関一覧(通年受診可)



医療機関名	住所	電話番号	女性医師*	女性技師*
小樽掖済会病院	稲穂1-4-1	24-0325	○	○
済生会小樽病院	築港10-1	25-4321	○	○
直江クリニック	豊川町3-10	22-5052		
小樽市立病院	若松 1-1-1	25-1211		○
小樽協会病院	住ノ江 1-6-15	23-6234		○
札幌病院	銭函 3-298	62-5851		

\*勤務の都合上、御希望に添えない場合もあります。受診の際、事前に電話で御確認ください。

\*検診のお問合せ・申込みは直接医療機関に御連絡ください。

\*受診場所や受診方法は、毎月広報でもお知らせしていますので、御確認ください。

Check!

気になる、乳がんの自己検診!



乳がんは自分で発見できる数少ないがんの一つです。2年に1回の「乳がん検診」と、月に1度の「自己検診」をしましょう。

時期：閉経前の方は、乳房の張りが少ない月経終了後1週間くらいの間  
閉経後の方は、毎月決まった日にち

ポイント：①鏡に向かい、乳房の変形や左右差がないかチェック  
②仰向けになって外側から内側へ指の腹を滑らせ、しこりの有無をチェック

※乳がんの早期発見のためには定期的な「乳がん検診」と並行して行うことが重要です。

# がんと体形



科学的根拠に根ざした予防ガイドライン「日本人のためのがん予防法」では、日本人のがん予防のため重要な「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」「感染」の6つの要因が示されました。このうち5つの生活習慣に気をつけて生活することで、男性で43%、女性で37%ががんになるリスクが低くなると推計されています。

5つの健康習慣を実践することで  
がんになるリスクが低くなります



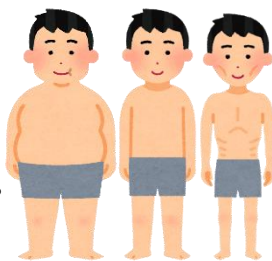
適正体重を維持することで

- がんリスク「低」  
(男性)  
BMI※値が 21.0～26.9
- 死亡リスク「低」  
(女性)  
BMI※値が 21.0～24.9

※BMI : Body Mass Index 肥満度を表す指標です。  
値が高くなるほど、肥満度が高いことを表します。

$$BMI \text{ 値} = (\text{体重} \text{ kg}) / (\text{身長} \text{ m})^2$$

男性は BMI 値 21～27、女性は BMI 値 21～25 の範囲になるよう体重管理するのがよいでしょう。



## 自分のBMIを計算してみましょう



$$\text{体重} \text{ Kg} \div \left( \text{身長} \text{ m} \times \text{身長} \text{ m} \right) = \text{BMI 値}$$

(例) 身長 165cm 体重 60kg の場合

$$60 \text{ (kg)} \div (1.65 \text{ (m)} \times 1.65 \text{ (m)}) = 22.0$$

## ちょっと意識することで適正体重に

～今の生活から毎日 234kcal 減らせれば 6 か月後には体重 6kg 減～



### 例えば…

昼食の菓子パンを食パンに、ジュースをお茶に替えるだけで、カロリーは半分以下に！

	あんパン、クリームパン	食パン 6枚切: 158kcal
	: 300～400kcal	4枚切: 238kcal
	メロンパン: 約500kcal	
	サイダー(500ml): 210kcal	お茶(500ml): 0kcal

コーヒーや紅茶に砂糖やミルクなしにするだけで、大幅カロリーダウン！

コーヒー・紅茶: 77～100kcal (砂糖、ミルク入)		コーヒー・紅茶: 0kcal (砂糖、ミルクなし)
----------------------------------	--	------------------------------



\* 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