

# ネットワーク通信

小樽市健康づくり  
推進ネットワーク  
会議だより No.1

小樽市健康づくり推進ネットワーク会議は、小樽市健康増進計画「第2次健康おたる21」に基づき、健康づくりを推進するための活動を行っています。

健康は“守る”から  
“作り出す時代”へ！



## 健康を作り出すために大切なこと！

- 病気にかからないように予防する。
- 病気を早く発見して、早く治す。

創刊号のネットワーク通信では、「国民病」とも言われる“がん”と健康診断についてお話しします。

日本人の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなる時代。早くがんを発見して、早く治すためには定期的な健康診断が大切です。

まずは小樽市のがんの発生状況や健診の受診状況を見てみましょう。

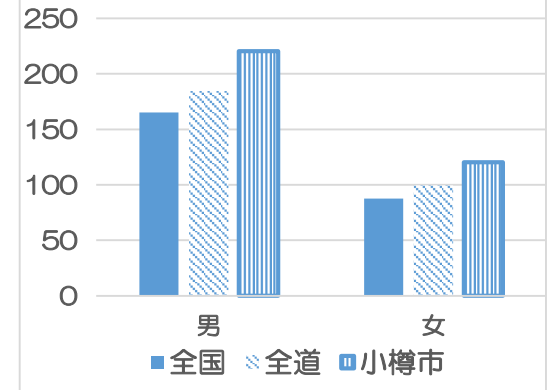
## 小樽市の現状

小樽市でもがんで亡くなる方が多く、死因の第1位となっています。全国や全道と比べても、男女ともがんで亡くなる方が多いことがわかります。(図1)

【年齢調整死亡率とは】

年齢構成の異なる集団について、年齢構成の相違を気にすることなく、より正確に地域比較や年次比較をすることができる。

H27小樽市の年齢調整死亡率(図1)

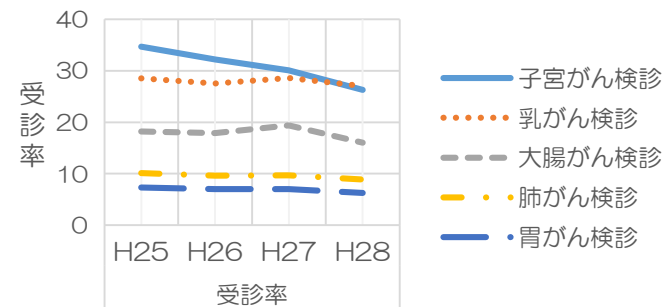


小樽市のがん検診受診率は残念ながらとても低い状況にあります。

がん検診の受診者が増えると、がんで亡くなる方も減らすことができますと言われて

います。皆さん、ぜひがん検診を受けましょう！(図2)

小樽市がん検診受診率の推移(図2)



聞いてみました！

(H28年「第2次健康おたる21」中間評価アンケートより)

## 胃がん検診を受けない理由は何ですか？

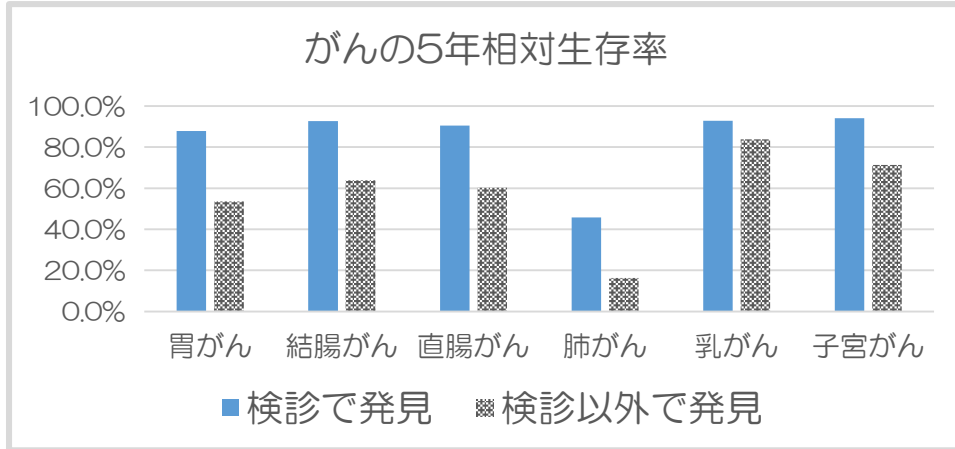


心配なときは医療機関に相談できる

症状がないので、必要性を感じない

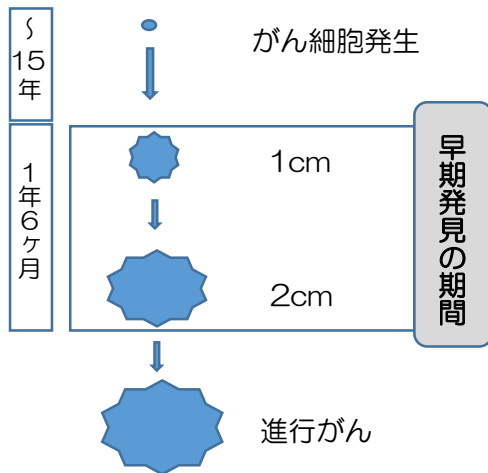
## がん検診を受けるだけで生存率にこんなに差が？！

がんは検診を受けて見つかった場合と、検診以外（自覚症状が出たので病院を受診したなど）で見つかった場合とでは、5年後の生存率が大きく異なります。



(がん研究振興財団「がんの統計 2005」より)

## がん細胞の成長スピードが変わる？！








がん細胞が 1cm に成長するには 10～15年かかると言われています。

しかし、その後 1cm から 2cm になるには、たった1年6ヶ月しかかからないのです！

早期にがんを発見するためには

**がん検診は毎年受けることが大切です！**

## 小樽市のがん検診

	検査の内容	受けられる年齢	費用
胃がん検診 	胃部 X 線検査 (バリウム検査)	市内にお住まいで、 検診を受ける機会のない方 勤務先や加入する健康保険で	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 痰の検査)		0 円 (痰検査 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

\* 詳しい内容や申込方法は下記へお問合せください

【担当】 小樽市保健所健康増進課 がん検診担当  
【連絡先】 22-3110