



健康情報誌 おおふなと

第21号

発行：令和5年10月3日

大船渡市保健福祉部

健康推進課

TEL：0192-27-1581

“がん予防”の秋

～大船渡の現状や行事予定について紹介します～

＼10月12日(木)～12月14日(木)／

特定健診・肺がん検診・大腸がん検診

基本健診、後期高齢者健診、前立腺がん検診、
肝炎ウイルス検査も含め**同時実施**！

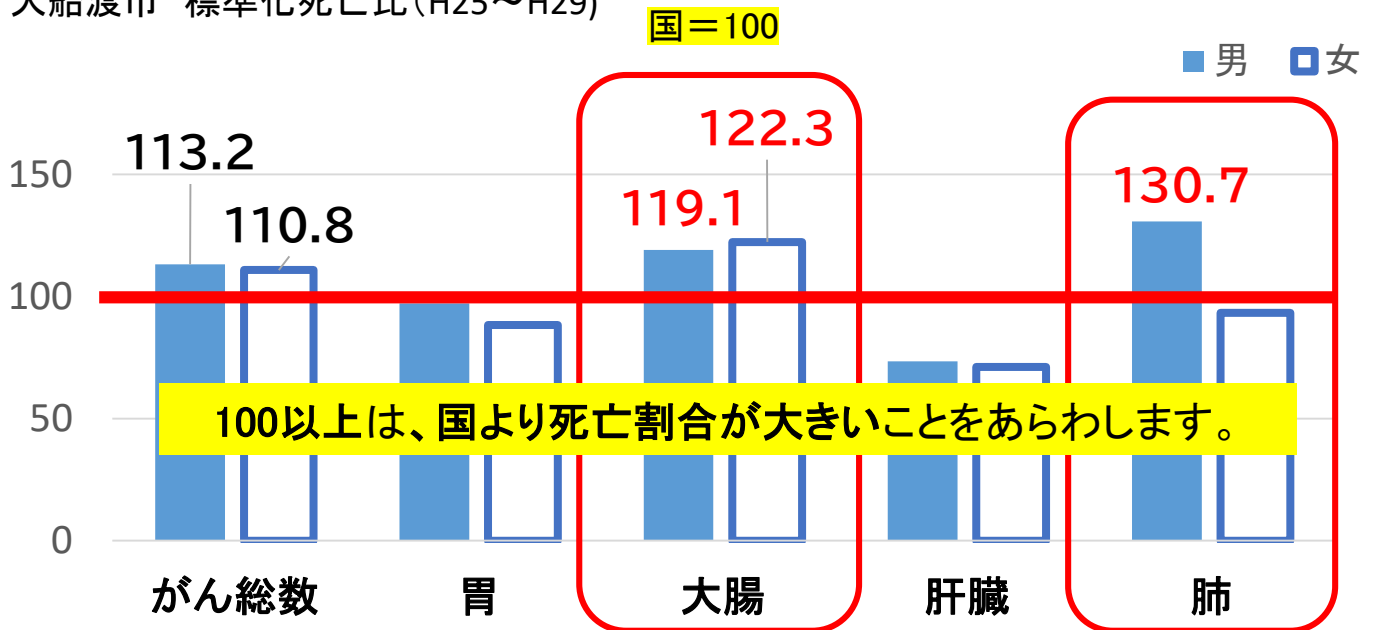
知ってる？

これが大船渡の現状！

男性では「**肺がん**」「**大腸がん**」

女性では「**大腸がん**」によって死亡する人が多いんです！

大船渡市 標準化死亡比(H25～H29)



大船渡市では、**男性の喫煙率が高いこと**や、**全体的に塩分摂取量が多い**という特徴があり、こうしたことも肺がんや大腸がんの発症・死亡につながっていると考えられます。

大腸がんや肺がんの早期は症状が見られないことも多いですが、主に次のような症状が見られます。

【大腸がんの症状】 便に血が混じる、貧血、便秘、下痢など

【肺がんの症状】 咳やたん、血たん、胸の痛みなど

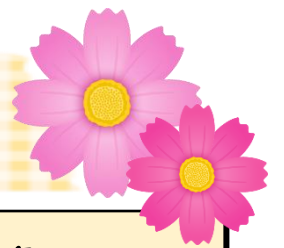
大切なこと

- ◎ 早期に発見すれば治療の幅が広がり、生存率が上がるにつながります。がん検診を定期的に受けることが大切です。
- ◎ 食事・運動・禁煙・睡眠など正しい生活習慣で過ごすことが予防につながります。





令和5年度 大船渡市 がん検診



検診時期	検診の種類	対象
7月、9月(終了)	胃がん検診	40歳以上
10月～12月 特定健診 と同時実施	肺がん検診	40歳以上
	大腸がん検診	40歳以上
	前立腺がん検診	50歳以上の男性
1～2月 同時実施	乳がん検診	40歳以上で 偶数年齢の女性
	子宮頸がん検診	20歳以上で 偶数年齢の女性

詳しい日程や会場については、[市ホームページ](#)をチェック！

受診票が届いていない場合は、健康推進課(0192-27-1581)へ
※乳・子宮頸がん検診の受診票は12月に発送予定です。



がん体験談

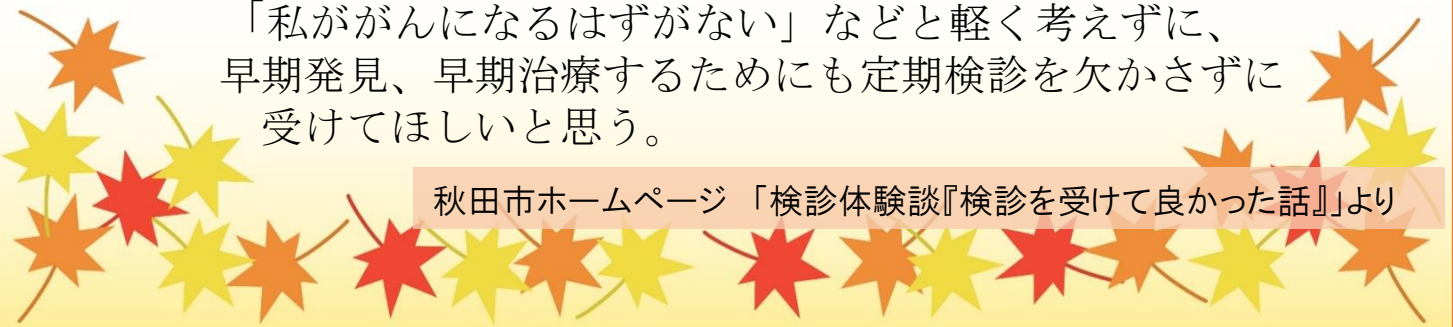
秋田県 70歳代 男性

昨年、市の検診で異常が見つかり、精密検査を受けた結果、「胃がん」と告げられた。さらに食道がんも発症していた。自覚症状は全くなかった。がんは早期のもので、他への転移はなかった。

若い頃は仕事の悩みやストレスを抱え続け、多飲酒や塩分の多い食事など、生活習慣に何一つ気遣いをしてこなかった。幸い、検診は約50年間欠かさずに受けており、そのご褒美として老後の命をいただいたものと思っている。

「私のがんになるはずがない」などと軽く考えずに、早期発見、早期治療するためにも定期検診を欠かさずに受けてほしいと思う。

秋田市ホームページ「検診体験談『検診を受けて良かった話』」より



第1回 健康づくり座談会 「骨粗しょう症予防」を開催しました！



令和5年8月29日に、第1回健康づくり座談会「骨粗しょう症予防」を開催しました。

さんりくWELLNESSの健康運動指導士熊谷先生による運動実技では、皆さんで楽しく「骨粗しょう症予防のための運動」を実践しました。

グループワークでは、普段取り組んでいること等を話し合い、お互いの参考になって、今後のやる気にもつながっていました！

皆さんがわいわいと楽しく盛り上がっていたのが印象的でした♪



～第2回「高血圧症予防」は、10/17に開催します～

健康講演会を開催します！

「専門医にきく！実践してほしい肺がん予防法」

参加
無料

令和5年11月29日（水） 13時30分～14時30分
大船渡市民文化会館 リアスホール マルチスペース

講師 岩手県予防医学協会
専務理事・呼吸器内科部長 **武内 健一** 先生

呼吸器のプロから、肺がんやその予防法、禁煙
についてお話がきける機会です！ぜひお越しください♪

健康相談
ブース
もあります！

【申し込み】 ①氏名 ②電話番号 を書いてください。

電話 0192-27-1581(健康推進課直通) FAX 0192-22-8572

メール ofu_kenkou@city.ofunato.iwate.jp **申し込みフォームでも➡**

