

保健福祉部からの
お知らせ



9月は「がん征圧月間」です。 がんの予防に心がけ、早期発見のためにがん検診を受けましょう。

本県では年間5,000人を越える人ががんで亡くなっており、これは本県の全死亡の約3割を占め、死因の第1位となっています。

この4月からがん対策基本法が施行され、国においてはがん対策推進基本計画が策定されました。本県でも、今年度「鹿児島県がん対策推進計画」を策定し、増え続けるがんへの対策を関係機関・団体と協力して総合的に推進していくこととしています。

■がんの予防に心がけましょう

がんの予防は毎日の心がけと積み重ねが大事です。

栄養・運動に関する適切な生活習慣を持つことは、がんの危険因子を避けたり、がんを抑制する因子を取り込むことにつながります。

- ・塩辛いものは少なめに、あまり熱いものは冷ましてから摂りましょう。
 - ・食べ過ぎを避け、脂肪は控えめにしましょう。
 - ・食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多く摂りましょう(緑黄色野菜など)
 - ・お酒はほどほどにしましょう。たばこは吸わないようにしましょう。
 - ・日光に当たりすぎないように 適度にスポーツをしましょう。
- (国立がんセンター監修「がんをふせぐための12か条」から抜粋)

■早期発見・早期治療であなたの命を守ろう

がんは早期発見し、早くに治療すれば治る時代になっています。早期発見のために、年1回はがん検診を受けることをお勧めします。

〈がん検診を受ける機会〉

- 市町村が実施しているがん検診を受ける
- 職場で実施しているがん検診を受ける
- 医療機関や検診センターで受ける

乳がんになる女性が増えています！



ピンクリボンは、乳がんの早期発見・早期治療を促進するシンボルマークです。

県では、10月を『鹿児島県ピンクリボン月間』として定め、乳がんに関する啓発を集中的に行っています。月に1回の自己検診を心がけ、定期的にマンモグラフィによる乳がん検診を受けましょう。

乳がんの危険因子

- 閉経後の肥満
- 年齢 (40歳以上)
- 高齢出産の人または出産をしていない人
- 初潮が早い人または閉経が遅い人
- 乳がんや良性の乳腺疾患にかかったことがある人
- 乳がんになった血縁者がいる人

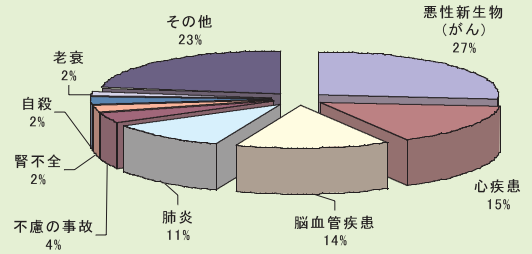
＜イベントのお知らせ＞ 「つなげよう！命のリレー」

日時:9月15日(土)午後1時～9時 場所:鹿児島市中央公園
がん征圧への願いを込めてがん患者の方々と支援者でリレーウォークや交流会イベントを実施します。賛同者の御参加をお待ちしています。

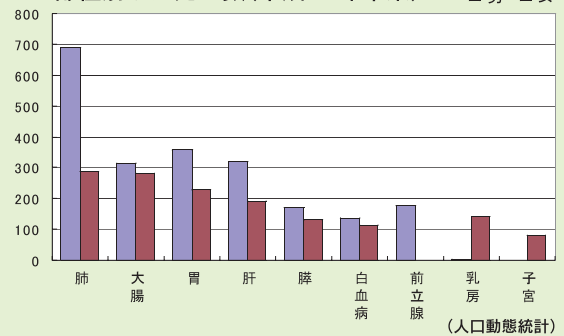
(お問い合わせ先)

日本対がん協会鹿児島県支部
(県民総合保健センター企画広報課)
☎099-220-2752 ☎099-220-2883

本県の総死亡に占める各死因の割合(平成17年)



人 部位別がん死亡数(平成17年本県)



臓器移植普及推進月間～いのちへの優しさとおもいやり～

10月は、「臓器移植普及推進月間」です。

日本では臓器の提供が少なく、数多くの人が移植を希望しながら亡くなられています。臓器提供では、本人と家族の意思が尊重されます。「臓器提供意思表示カード」または、「臓器提供意思表示シール(免許証に貼付)」をお持ちください。本年3月から、パソコンや携帯電話のインターネットによる意思登録もできるようになりました。(ホームページ <https://www2.jotnw.or.jp/>)あなたの意思で助かるいのちがあります。臓器提供の意思表示に御協力ください。

(お問い合わせ先) 県庁健康増進課疾病対策係

☎099-286-2714 ☎099-286-5556

