

がんを知り、がんを予防する

問い合わせ 健幸推進課 ☎ 26-2111 (内線291)

死亡数が多い部位の順
(平成30年・全国)

	男性	女性
1	肺	大腸
2	胃	肺
3	大腸	膵臓
4	膵臓	胃
5	肝臓	乳房

男女で違うがんの傾向

男性は、40歳以上で胃や大腸、肝臓など、消化器系のがんでの死亡割合が5から6割を占めます。70歳以上ではその割合がやや減少しますが、肺がんと前立腺がんの割合が増加します。女性は、40歳代で乳がんや子宮がん、卵巣がんの死亡割合が約半分を占めます。高齢になればなるほど、その割合は減少し、胃や大腸、肝臓などの消化器系のがんと、肺がんの割合が増加します。

(出典 国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」)

リスクを減らす1次予防

がんのリスク因子として、たばこや飲酒、食事、運動不足、体型、感染(肝炎ウイルスによる肝がんや、ヒトパピローマウイルスによる子宮がん、ピロリ菌による胃がんなど)、遺伝などがあります。このうち、感染や遺伝の場合を除けば、日頃の生活習慣を改善することで、がんにかかるリスクを低減できます。

がんを予防するために、下の図のことを心掛け、健康的な生活習慣を身に付けましょう。

早期に発見する2次予防

早期発見のために大切なことは、検診を受けることです。がん検診は、がん(疑いを含む)を早期に発見し、適切な診療につなげるることによって、がんでの死亡する方を減少させることを目的としています。

国では、がん検診の有効性や精度に関する検討会を開いており、科学的根拠に基づき、効果のある検診を勧めています。



がんは、日本人の死因第1位です。今や日本人の**2人に1人**が、一生のうちには一度はがんにかかり、**3人に1人**はがんで亡くなるといわれています。がんについてよく知り、より健康的な生活習慣を身に付け、がんを予防しましょう。

男女で違うがんの傾向

がんを予防するために

さまざまな研究によって、がんの原因や危険因子が明らかとなり、生活習慣とがんの関係も明らかになってきました。

世界保健機関によれば「がんの3割から5割は予防できる。がんを予防することは、全てのがん対策で、最も重要で費用対効果に優れた長期的施策になる」とされています。

がんによる死亡を減らすためには、がんにかかるリスクを減らす「1次予防」と、早期に発見する「2次予防」、そして、早期治療に結びつけることが何より大切です。

麒麟がくる ぎふ恵那 大河ドラマ館 割引券

入場料 **20**円引き

●切り取ってください 大人 400円→320円
●1枚で4人まで有効
●R2.8.31まで有効

広報えな7月号

麒麟がくる ぎふ恵那 大河ドラマ館

大河ドラマ館は、新型コロナウイルス感染防止対策を行い、5月22日から再開しています。今後、ドラマの進行に合わせて、夏ごろに展示を一部リニューアルする予定です。まだ来館していない方は、リニューアル前に、ぜひ来館ください。

問 大河ドラマ活用推進室(内線385)

「麒麟がくる」の世界

明智家フォトスポット
明智光秀、熙子、牧の等身大パネルと写真撮影ができます

愛される光秀

衣装展示
ドラマに登場する光秀や牧の衣装などを展示



©2019 NHK ENTERPRISES, INC. ※パスはイメージです



◀明智光秀ゆかりの地 恵那市ウェブサイト

期間/令和3年1月11日(月)祝まで
※12月31日と1月1日は休館
会場/日本大正村 大正ロマン館
開館時間/午前9時～午後5時(受け付けは午後4時半まで)
入場料/大人400円 ※中学生以下無料
主催/恵那市大河ドラマ「麒麟がくる」実行委員会

映像コーナー

シアターと出演者サイン展
メイキング映像や、出演者の直筆サインを展示



広報えな7月号 目次

- 03 **特集** がんを知り、がんを予防する
- 06 **特集** 新型コロナウイルス緊急支援情報
- 08 **注目情報**
新生活様式で熱中症予防救急蘇生法が変更
エーナ健康レシピを募集
保育教諭修学資金制度
- 10 **お知らせ**
- 16 **みんなの掲示板・おくやみ**
- 17 **おくやみ・県のお知らせ**
- 18 **健康ガイド**
- 19 **相談コーナー**
- 20 **地域情報トピックス**
- 21 **図書館・文化施設情報**
- 22 **エーナの社会見学**
ビジネスサポートセンター
- 23 **健幸レシピ**
恵那中央出張所だより
- 24 **出生・1歳になりました**
園・小中学校トピックス
- 25 **輝く恵那人**
- 26 **ニュースと話題**
- 27 **いいね! 恵那市公式SNS**
- 28 **Instagram フォトコンテスト結果発表**

今月の表紙

串原の七つの滝でリフレッシュ

串原に七つの滝があることを知っていますか? この、七つの滝のうち三つの滝には元々名前がなく、9年前に全国から名前を募集しました。この滝もそのうちの一つで、決まった名前が「来若の滝」です。

滝はマイナスイオンが豊富で、心を安定させる効果があるといわれています。これからの暑い季節、滝で涼みながら、マイナスイオンをたっぷり浴びて、リフレッシュしてみませんか。

数字で見る 恵那市

人口 (6月1日現在)

総数	49,519人	(-45)
男	24,149人	(-31)
女	25,370人	(-14)
世帯	19,924世帯	(±0)

() 内は前月との比較

人口動態 (5月異動)

出生	13人
死亡	49人 (-36人)
1月からの自然増減	-136人
転入	69人
転出	78人 (-9人)
1月からの社会増減	-166人

救急車出動回数 (5月)

185回 (950回)
() 内は1月からの累計

交通事故 (5月)

人身事故	5件 (24件)
物損事故	72件 (421件)
負傷者	7人 (28人)
死者	0人 (0人)

() 内は1月からの累計

火災 (5月)

建物	1件 (6件)
その他	2件 (6件)

() 内は1月からの累計

今年『がん検診強化元年』と決め 受診率5倍アップを目指します

がん検診の受診率向上に向け、次の取り組みを行っています。

- ①がん検診無料クーポンの発行しています**
次の方に、無料クーポンを発行しています。
 - 胃がん検診 50、54、58、62歳
 - 子宮頸がん 21歳
 - 乳がん、肝炎検査 41歳
 ※年齢は令和3年3月31日現在
- ②がん検診受診券の発行しています**
受診を促すため、次の方に受診券を送付しています。
 - 国民健康保険加入者のうち、42から69歳の方
 - 過去4年間に、市が実施する乳がん・子宮頸がん検診を受診した69歳以下の方
- ③指定医療機関でのがん検診が受けられます**
従来の集団検診以外に、個別の医療機関で希望する日に受診できます。
※詳しくは、令和2年度市成人健康カレンダーか、市ウェブサイトをご覧ください
- ④国保集団特定健診とがん検診を同時開催します**
本年度から、新たに武並と岩村、串原会場で同時受診ができるようになりました。
 - 串原 8月19日
 - 武並 9月1日
 - 岩村 10月17日
- ⑤市ウェブサイトでがん検診の申し込みができます**
これまでの電話での申し込み以外に、市ウェブサイト応募フォームで申し込みできます。

市ウェブサイト集団がん検診応募フォーム▶



ここが大切!

- 精密検査が必要な場合は、必ず専門医療機関を受診してください
- 自覚症状がある場合は、検診ではなく医療機関を受診してください

市保健師
勝萌乃



がん経験者の声 大井町在住 71歳 男性

がんが見つかったのは61歳の時。仕事を退職して1年目でした。検診で「要精密検査」と診断されましたが、2カ月ほど放っておきました。それでも気になって受診したところ、進行の早い胃がんでした。幸い早期に見つかったため、ステージ(病期)もありませんでした。しかし、診断を受けた時は、信じられず落ち着きませんでした。その後、手術で胃の3分の2を切除。術後は、食後の下痢などに悩まされましたが、今では回復し、食事や運動に気を付けています。

皆さんに、検診を受けることがいかに大切であるか、命を救われた者として伝えたいです。大切なことは、自分の体に関心を持つことと、知識を得ることです。若い頃は、自分はこのまま健康でいられると思っていましたが、そうではない。年を取ると、がんの発症率も上昇することを知っておく必要があります。

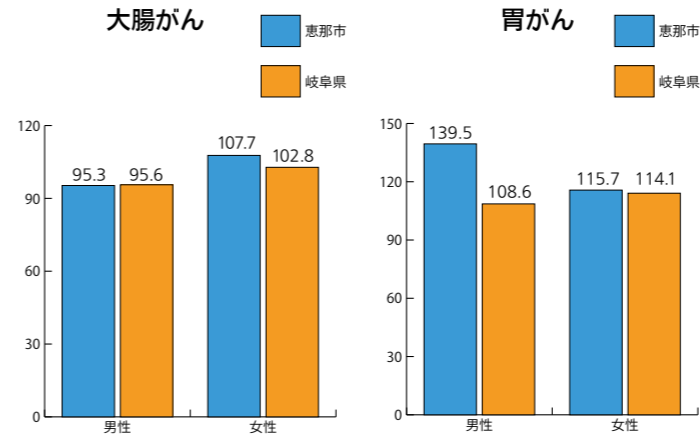
本市のがんの現状

がんでの死亡割合が高い

本市の胃がんや大腸がんにより死亡した方の割合は、他の自治体に比べ高い傾向にあります。

※SMR(標準化死亡比)を用いて岐阜県と比較すると、岐阜県よりも死亡者数が多い地域ということが分かります。
※SMR(標準化死亡比)とは、人口構成の違いを除いて、死亡率を比較するための指標

大腸がん・胃がんで死亡した方のSMR比較 (平成25～29年)

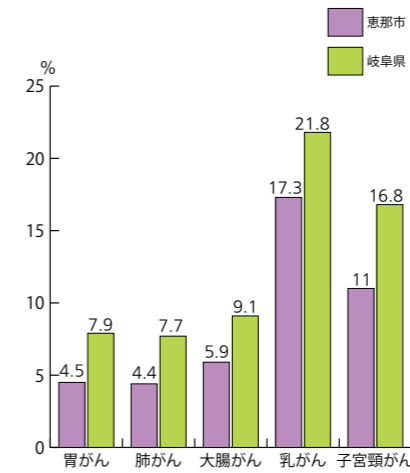


本市の検診受診率は低い

がん検診受診率とは、各がん検診を受診できる年齢のうち、市が実施するがん検診を受診した方の割合を示します。本市の受診率は、全国や岐阜県、東濃5市と比較して低いのが現状です。左のグラフは、平成29年度の本市と岐阜県の受診率を比較したものです。

※胃がん・肺がん・大腸がん・乳がんは40歳以上、子宮頸がんは20歳以上

がん検診受診率(H29年度)



定期的な検診で早期発見

平成30年度に、市でがん検診を受けた4666人のうち、8人ががんが見つかりました。早期のがんは自覚症状がほとんどなく、自分では気づきにくいです。胃がんや肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんの五つのがんは、それぞれ特定の方法で行う検診を受けることで早期に発見でき、治

療を行うことで死亡率が低下することが科学的に証明されています。がん検診を年に1度、子宮頸がん・乳がん検診は2年に1度、定期的な受診しましょう。

早期発見、早期治療で9割以上が治ります

市のがん検診

市内に住民登録があれば、加入している医療保険にかかわらず、左の表の検診を各500円で受診できます。

種類	対象者	検診内容
胃がん	40歳以上	胃部エックス線検査
肺がん 結核	40歳以上	胸部エックス線検査、 かくたん 喀痰検査
大腸がん	40歳以上	便潜血検査
乳がん	40歳以上の女性	乳房エックス線検査
子宮頸がん	20歳以上の女性	子宮頸部細胞診
前立腺がん	50歳以上の男性	採血(PSA検査)

※肺がん検診(胸部エックス線検査)は、集団検診のみ無料で受診できます

肺がんと結核検診は、保健センターやコミュニティセンターでの集団検診以外に、地区巡回バスでの検診も行っています。