



- ・日本対がん協会 創立50周年
- ・日本人の3人に1人はがんで亡くなっている
- ・季節の健康管理
- ・ほっとほっと情報

発行：財団法人山梨県健康管理事業団
〒400-0034 甲府市宝1丁目4-16
TEL：055-225-2804 FAX：055-225-2809

財団法人 日本対がん協会 創立50周年

財団法人・日本対がん協会は1958年（昭和33年）8月、がんの早期発見や早期治療、生活習慣の改善によって、「がん撲滅」を目指そうという趣旨で設立され、今年8月に創立50周年を迎えました。去る11月7日に東京の有楽町朝日ホールにて記念式典がとり行われ、当事業団からも参加しました。

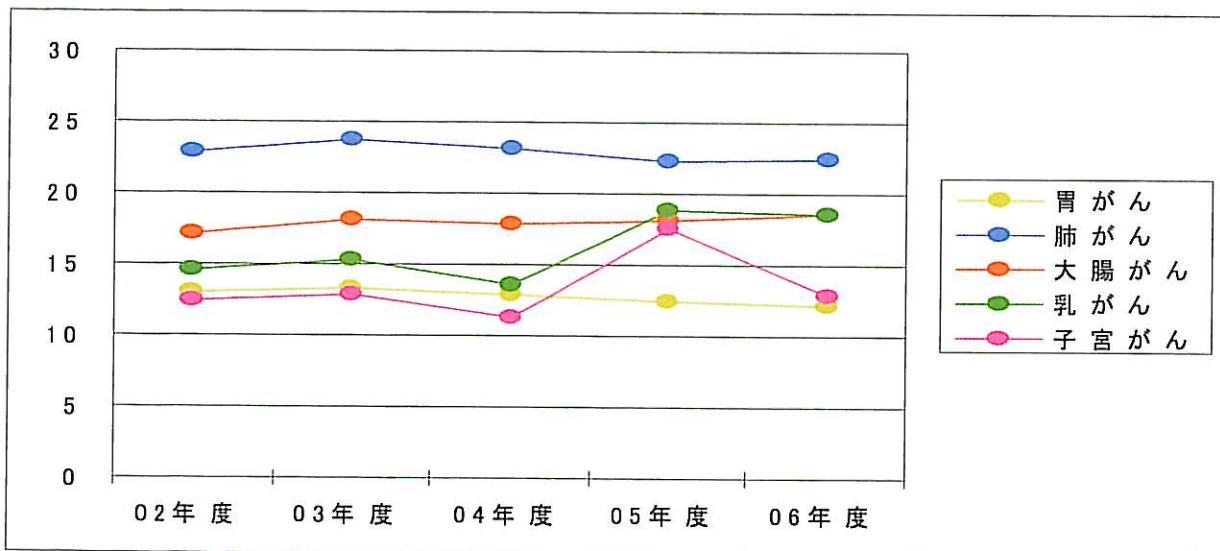
日本対がん協会は、がんを早期発見、早期治療するため、06年までの累計では全国の支部で延べ2億6,176万人の方にがん検診を実施し、27万8,687人の方のがんを見つけ、早期発見・早期治療によるがんの防止に努めています。

主な活動内容として、

- ・がん知識の普及・啓発・・・がん知識の普及と検診奨励のための、ビデオ・DVDの作成
- ・がん検診の推進・・・食生活などの生活習慣の改善や検診を推進し、がん死亡を減少
- ・がん無料相談・・・がん患者やその家族の悩みや相談を医師や看護師、社会福祉士が実施など、様々な活動を通じて、「がん征圧」に向けて大きな成果を上げています。

当事業団でも山梨県支部として、市町村の住民健診、職域健診等の実施やがんの普及・啓発などに力を入れて取り組んでいます。

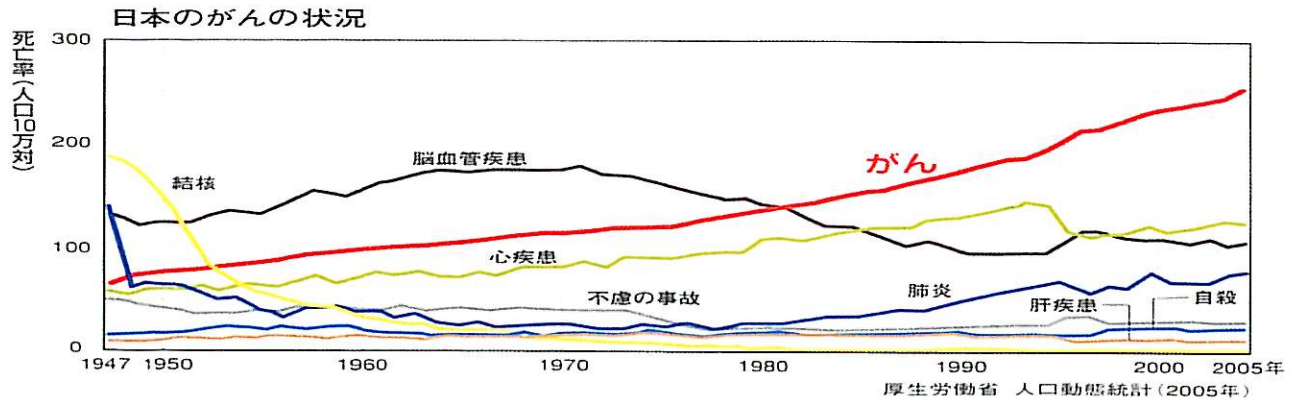
全国の住民健診でのがん検診受診率



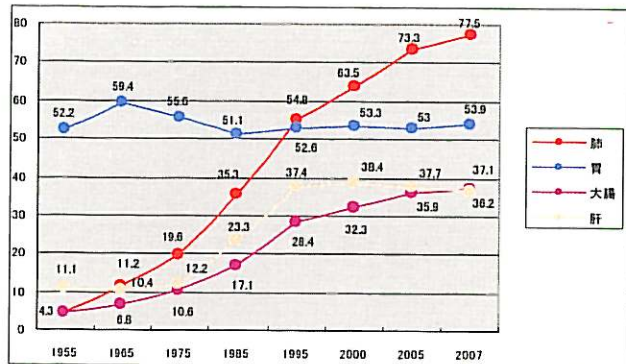
日本人の3人に1人は、がんで亡くなっています

日本のがんの現状

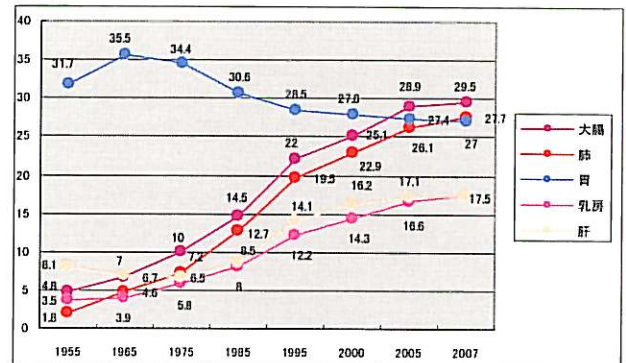
男性40歳以上、女性30歳以上ががんの発生しやすい年齢とされています。
 がんの死亡者数は年々増加し、1981年に脳卒中を抜いて死因の1位となりました。



男性の部位別がん死亡率



女性の部位別がん死亡率



厚生労働省「人口動態統計」より
 部位別で見ると、男性では肺がん、女性では大腸がんでの死亡が1位になっています。女性の乳がんも増加傾向にあります。男性の肺がんは増えつづけ、胃がんをさらに引き離しています。女性の肺がんも増加してきています。

がん部位別死亡者数と死亡率(人口10万人対)

	死亡者数	前年との増減	死亡率	前年との増減
がん死亡者	336,290	96,976	266.7	5.1
食道	11,666	321	9.3	0.3
胃	50,577	162	40.1	0.1
大腸	41,836	780	33.1	0.6
肝	33,583	-79	26.6	-0.1
胆	16,834	-21	13.4	0.0
膵	24,612	1,246	19.5	1.0
肺	65,576	2,351	52.0	1.9
乳房	11,413	139	9.1	0.2

厚生労働省は07年の人口動態統計の概数を発表しました。07年のがんによる死者は33万6,290人となり、前年より6,976人増加しています。07年のがんによる死者の総数は110万8,289人(30.3%)。他の死因である、心疾患(15.8%)、脳血管疾患(11.5%)、肺炎(9.9%)と比較しても多いことがわかります。

前年との比較を部位別に見ると、肺2,351人(1.9%)、膵臓1,246人(1.0%)、大腸780人(0.6%)と大きく増加しています。早期発見・早期治療が重要です。定期検診を受けましょう。

季節の健康管理

～インフルエンザの予防～

冬とともにインフルエンザ流行期が近づいてきます。インフルエンザとはどのような病気で、どんな対応が必要なのでしょうか。

☆インフルエンザとは☆
インフルエンザはかぜと似ていますが、症状が重く、感染力が強いのが特徴です。

☆感染経路は人から人☆
インフルエンザの主な感染源は、感染者からのくしゃみや咳などと一緒に放出された細かい唾液や鼻汁などです。これらに含まれるウイルスを1m程度の距離で受けることで感染します。潜伏期間は2日前後とされ、症状は2～3日続き、時には5日を超えることもあります。

☆咳のエチケット☆
インフルエンザの拡散防止には、くしゃみや咳の飛沫を防ぐことが重要です。「咳のエチケット」を心がけてみませんか？

1. くしゃみ・咳をするときはティッシュで口と鼻をおおい、他の人から顔をそむけ、1m以上離れる。
2. 呼吸器系分泌物（鼻汁・痰など）を含んだティッシュは、すぐにごみ箱に捨てる。
3. 咳をしている人はマスクをつける。
4. 咳・くしゃみを防いだ手はすぐに洗う。



☆予防方法☆

1. 予防接種：ワクチンの効果が出るまでに約2週間、持続効果は約5～6か月間です。流行期間が12～3月ですので、11月中旬頃までに接種をしておくとうよいでしょう。
2. 感染経路を絶つ：人ごみなどへの外出を控える
適度な湿度（50～60％）を保つ
外出時にはマスクを装着
うがい、手洗いは忘れずに
3. 抵抗力をつける：十分な栄養と睡眠をとる
バランスのよい食事をしっかりと取る
過度な厚着は避け、適度な運動を行う



かぜとインフルエンザの違い

かぜ		インフルエンザ
通年	流行	12～3月
ゆるやかに進む	病気の経過	急激に進む
くしゃみ、鼻汁など	初期症状	悪寒、高熱、関節痛など
高熱（37～38℃）	発熱	高熱（38℃以上）
肺炎、気管支炎、中耳炎など。	合併症	肺炎、気管支炎、中耳炎など。まれに脳症などを起こす。

山梨の郷土料理 ほうとう

ほうとうとは小麦粉を練った平打ちの麺を野菜とともに味噌仕立ての汁で煮込んだ料理です。具のカボチャを煮崩して溶かしたものが美味であるとされています。出汁は煮干でとり、家では出し殻もそのまま入れていることもあるそうです。具は野菜が中心となり、夏では例えばネギ、タマネギ、ジャガイモなど、冬ではカボチャやサトイモ、ニンジンや白菜、シイタケ、シメジなどのキノコ類を入れます。豚肉、鶏肉などを入れる場合もあります。

ほうとうは野菜類のビタミン類や繊維質に富み、小麦粉や芋類によるデンプン質、味噌によるたん白質などバランスに優れた料理です。



ほっとほっと情報

☆☆ Happy Christmas ☆☆

クリスマスとは、イエス・キリストの降誕（誕生）を祝うキリスト教の記念日・祭日です。「神様が人間として産まれてきてくださったこと」を祝うことが本質です。

☆世界のクリスマス☆

イタリアやフランス・スペインなどでは、クリスマスは12月25日に始まり、1月6日に終わります。24日はクリスマス・イヴとして祝い、1月6日に子供達はプレゼントをもらいます。

イギリスではサンタクロースが12月25日にプレゼントを持ってきます。またこの日は、クリスマスの挨拶でクリスマスにちなんだ絵はがきやカード（グリーティングカード）を送る習慣があります。

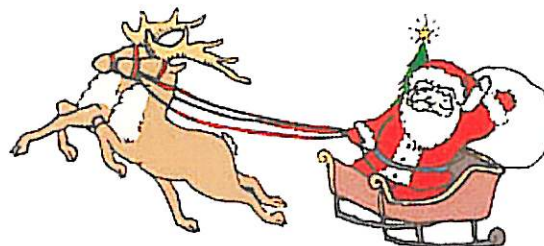
日本で初めてのクリスマスは、1552年に現在の山口県において宣教師たちが日本人信徒を招いてのミサであったと言われています。

キリスト教が盛んな欧米諸国では、1月6日までをクリスマス期間としているのに対して、日本では12月25日を過ぎるとクリスマスの飾りが一転して門松などの正月飾りに付け替えられます。



クリスマスの花ーポインセチアー

花の形がクリスマスの星の形と似ているところから、クリスマスになるとポインセチアを飾るようになり、クリスマスの花と言われるようになったと言われています。



事業団からのお知らせ

当事業団施設において次の健診・検査を実施しています。

- ◎ 甲府市の65歳以上の方の特定健診・がん検診を受け付けています ◎
甲府市の個別方式による健康診査を行っています。がん検診は12月末まで、特定健診は3月まで実施しています。
- ◎ レディース健診を受け付けています ◎
11月～3月までレディース健診（乳がん・子宮がん）を行っています。
- ◎ エイズの即日検査を受け付けています ◎
4月から毎月3～11回のエイズ即日検査を行っています。検査の時間は平日夜間【16時～19時】、土曜日【14時～19時】、日曜日【13時～18時】となっており、すべて予約制です。検査を希望の方は匿名、無料で受けられます。（ただし、感染が考えられる時期から3ヶ月以上経過した人）
エイズ専用ダイヤル 055-244-5555
(平日の午後1時～5時まで)



詳しい検査は山梨県健康管理事業団ホームページをご覧下さるか、電話でお問い合わせください。

ホームページ

<http://www.y-kenkou.or.jp>

健診のお問い合わせ・お申込みは

055-225-2800

(平日の午前9時～午後6時まで)