

食生活を見直す

問合せ
健康推進課栄養担当
☎内線423

主食・主菜・副菜をそろえ、バランスの良い食事を目指しましょう。下記の3点を特に意識しましょう。

減塩する

塩分の多い加工食品等を取りすぎると、胃がんのリスクが高まります。1日当たりの食塩摂取量を、男性は7.5g未満、女性は6.5g未満にするよう心がけましょう。

塩分の目安

- ▶しょうゆ大さじ1杯……………2.6g
- ▶ロースハム1枚(20g) ……0.5g

熱いものは少し冷ます

食べ物や飲み物を熱いままると、食道がんのリスクが高まります。少し冷まして、口の中や食道の粘膜を傷つけないようにしましょう。

野菜は積極的に・果物は不足しないようにとる

野菜・果物の摂取量が不足すると、食道がんのリスクが高まります。1日当たり、小鉢で、野菜を5皿分、果物を1皿分とることを目標にしましょう。

区の事業

あらかわ満点メニュー・おうちde満点

区内飲食店・女子栄養大学短期大学部・区が連携して、健康に配慮されたメニューを開発・提供しています。店舗やメニュー等の詳細は、荒川区ホームページ(右の二次元コード)をご覧ください。



がんを予防する 5つの健康習慣

がんには、生活習慣が深く関わっています。生活習慣を見直すことで、がんのリスクを半減することができます。同時に、がん検診を定期的に受けましょう。

問合せ
指定があるもの以外は健康推進課保健相談担当 ☎内線432

飲酒量を守る

多量の飲酒は、がんのリスクを高めます。飲酒をするときは、適量を守りましょう。



一般的な飲酒量の目安



適度な運動で身体を動かす

仕事・運動等、身体活動量が多い人ほど、がんのリスクが低くなります。できるだけ身体を動かす時間を増やすことが大切です。

1日の身体活動量の目安

- 18~64歳の方…歩行またはそれと同等以上の強度で、60分間
- 65歳以上の方…強度を問わず、40分間



区の事業

あらかわウォーキングマップ

区内のウォーキングコース等を掲載しています。

配布場所

がん予防・健康づくりセンター2階健康推進課、各区民事務所・図書館、ゆいの森あらかわ(荒川区ホームページからもダウンロード可)



あらみん体操

ストレッチ、筋力トレーニング、バランス運動、全身運動のすべての要素が入っている、5分間の運動です。詳細は、荒川区ホームページ(右の二次元コード)をご覧ください。



荒川ころばん・せらばん体操

音楽に合わせて、楽しく体を動かす「荒川ころばん体操」と、ゴム製のセラバンドを使用する「荒川せらばん体操」は、どちらも筋力アップ等が期待できます。

禁煙する・受動喫煙を防ぐ

問合せ
健康推進課健康推進係
☎内線433

日本人のがんは、男性の30%、女性の5%はたばこが原因といわれています。下記の2点を意識しましょう。

たばこを吸わない

禁煙後、約10年で、肺がんのリスクは喫煙者の約半分に低下します。禁煙には行動療法・薬物療法による治療が効果的です。

副流煙を吸わない

ほかの人が吸っているたばこの煙(副流煙)を吸ってしまう、受動喫煙を防ぎましょう。

区の事業

禁煙チャレンジ応援プラン

禁煙治療費の助成(上限1万円)を行っています。詳細は、荒川区ホームページ(右の二次元コード)をご覧ください。



受動喫煙防止対策

区内全域歩きたばこ禁止等、望まない受動喫煙の防止に取り組んでいます。



適正体重を維持する

太りすぎ・やせすぎると、がんによる死亡リスクが高まります。BMIの数値を参考にし、適正体重を知りましょう。

BMI…肥満度を表す指標で、数値が高いほど肥満の状態です。体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算できます

BMIの目安

- 男性…21~27 【例】170cmの場合、60.7~78kg
- 女性…21~25 【例】158cmの場合、52.4~62.4kg

区の事業

あらかわNO!メタボチャレンジャー

自分なりの生活習慣改善の目標を立て、栄養や運動の講座を学びながら健康づくりができるプログラムです。

まちなか測定

区内4か所で、血圧や体組成(内臓脂肪・筋肉・基礎代謝量等)を計測できます。設置場所等の詳細は、荒川区ホームページ(右の二次元コード)をご覧ください。



がん検診の受診を忘れずに

問合せ 保健予防課成人健診係 ☎内線416

健康習慣を見直すほか、がん検診を定期的に受けましょう。区では、誕生月の1か月前に、対象者へお知らせを送付しています。費用は無料です(胃がん内視鏡検査のみ1000円)。申込方法等の詳細は、荒川区ホームページ(右の二次元コード)をご覧ください。



検診項目	肺がん	大腸がん	胃がん		乳がん	子宮頸がん
特徴	区内のがんでの死亡原因1位	区内のがんでの死亡原因2位	区内のがんでの死亡原因3位		40~50代の女性に多い	20代後半~40代の女性に多い
検診内容	胸部X線検査	喀痰細胞診	便潜血検査	胃部X線検査(バリウム)	胃内視鏡検査(胃カメラ)	マンモグラフィ
対象 ※3月31日時点	40歳以上の方	50歳以上で、喫煙指数が600以上の方(胸部X線検査とセット)	40歳以上の方	35歳以上の方	50歳以上で、偶数年齢の方(バリウム検査とどちらかのみ)	40歳以上で、偶数年齢の方
受診場所	がん予防・健康づくりセンター		がん予防・健康づくりセンター、荒川区医師会館(西日暮里6-5-3)	区内指定医療機関	がん予防・健康づくりセンター	区内指定医療機関
受診可能期間	6か月		1年		6か月	1年

※喫煙指数は、1日の喫煙本数×喫煙年数で計算できます ※区内指定医療機関は、荒川区ホームページで確認できます

ウイルス・細菌感染とがんの関係

特定のウイルスや細菌に感染すると、がんになりやすくなる場合があります。

ウイルス・細菌感染は、ワクチン接種による感染予防や、検査による早期発見ができます。区では、対象者にワクチン接種や検査の助成事業を行っています。

ウイルス・細菌名	がんの種類	区で助成しているワクチン・検査	問合せ
B型・C型肝炎ウイルス	肝臓がん	B型肝炎ワクチン ウイルス肝炎検査	健康推進課健康推進係☎内線433 保健予防課感染症予防係☎内線430
ヘリコバクター・ピロリ菌	胃がん	胃がんリスク検査(ABC検診)	保健予防課成人健診係☎内線416
ヒトパピローマウイルス(HPV)	子宮頸がん	子宮頸がんワクチン	健康推進課健康推進係☎内線433
ヒトT細胞白血病ウイルスI型(HTLV-1)	成人T細胞白血病リンパ腫	妊婦健康検査	

※ヒトパピローマウイルス(HPV)は病院等で、HPV検査を受けることで感染の有無がわかります