

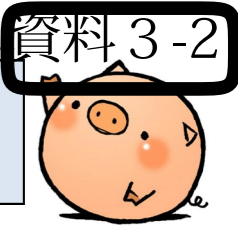
前橋市民の健康状況その2

H31.1.確定

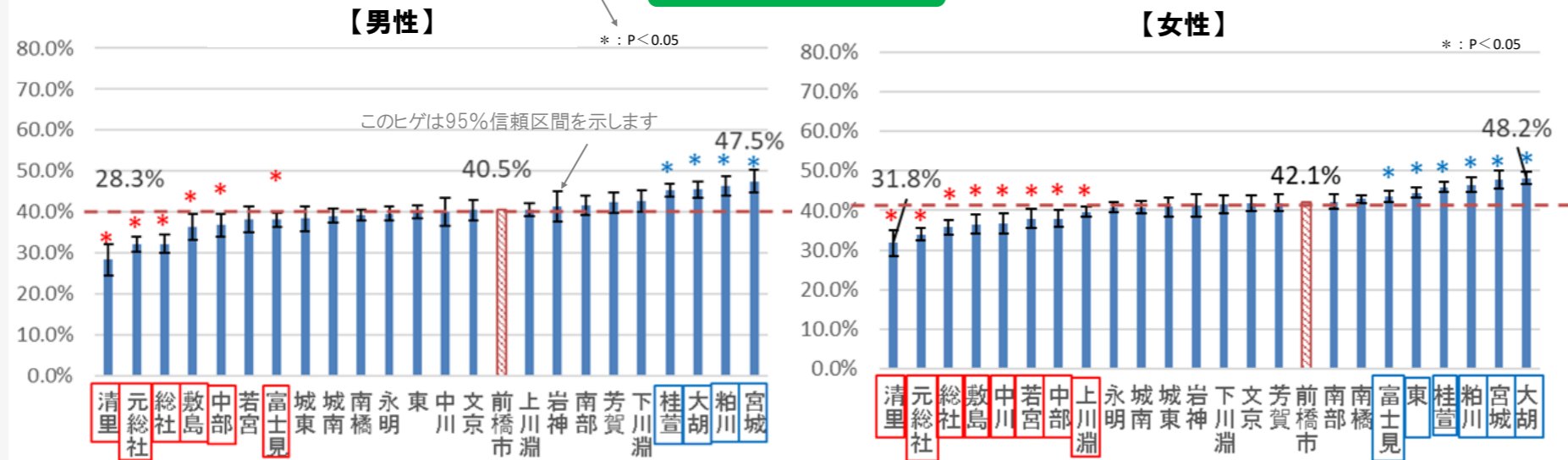
p値(有意確率)が5%以下の場合を有意差ありと見ていることを示します

- がんは日本人の2人に1人がかかります。
- 生活習慣病やがんの初期は自覚症状がほとんどありません。

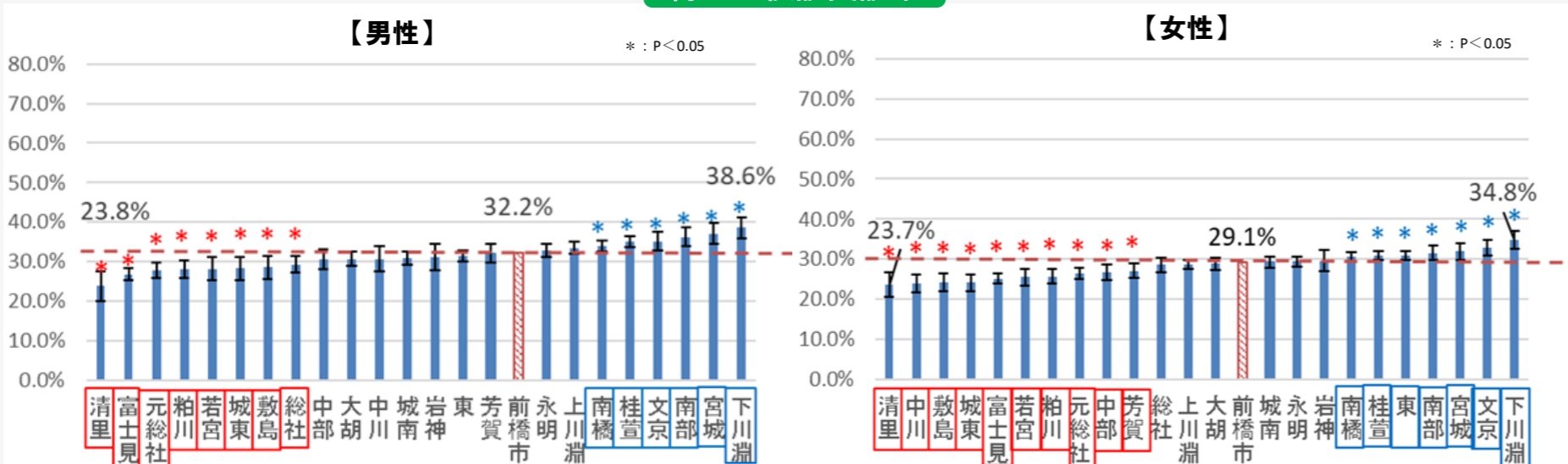
目標は50%!!
検診(健診)を受けよう



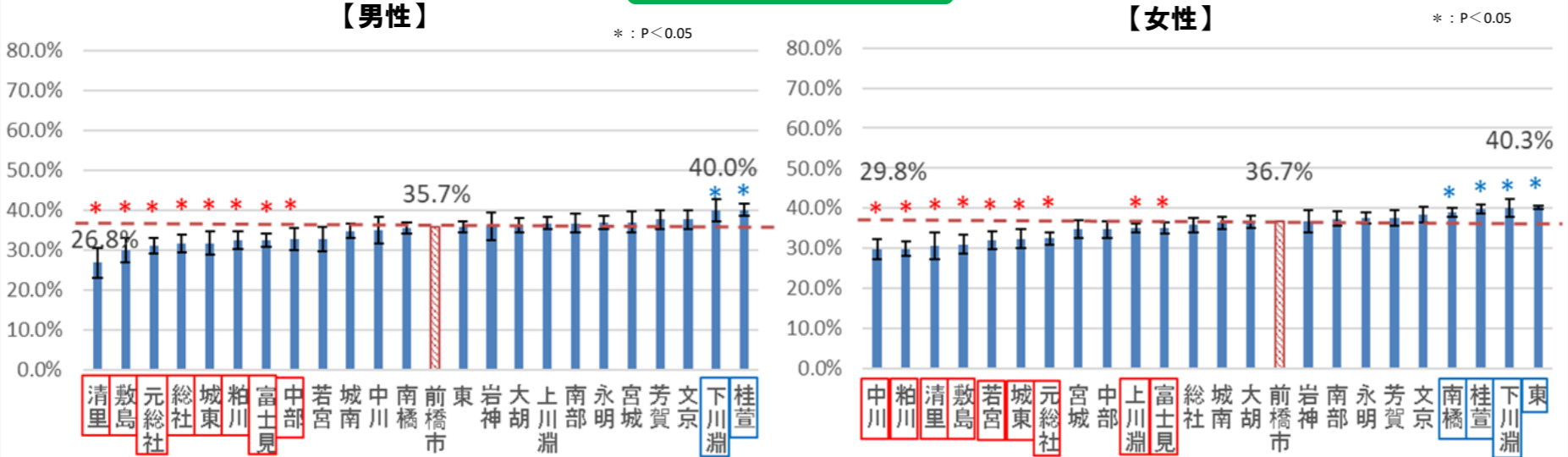
胸部検診受診率



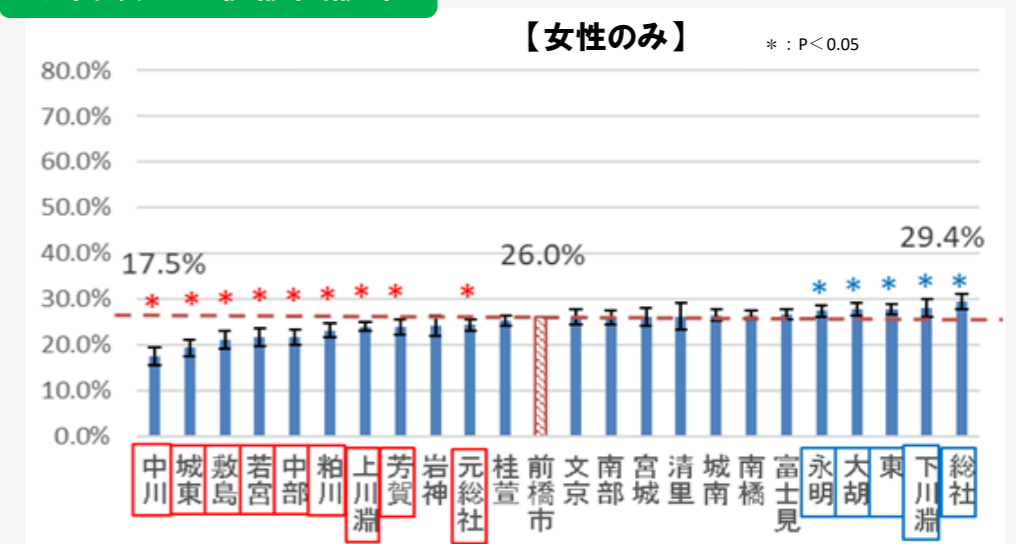
胃がん検診受診率



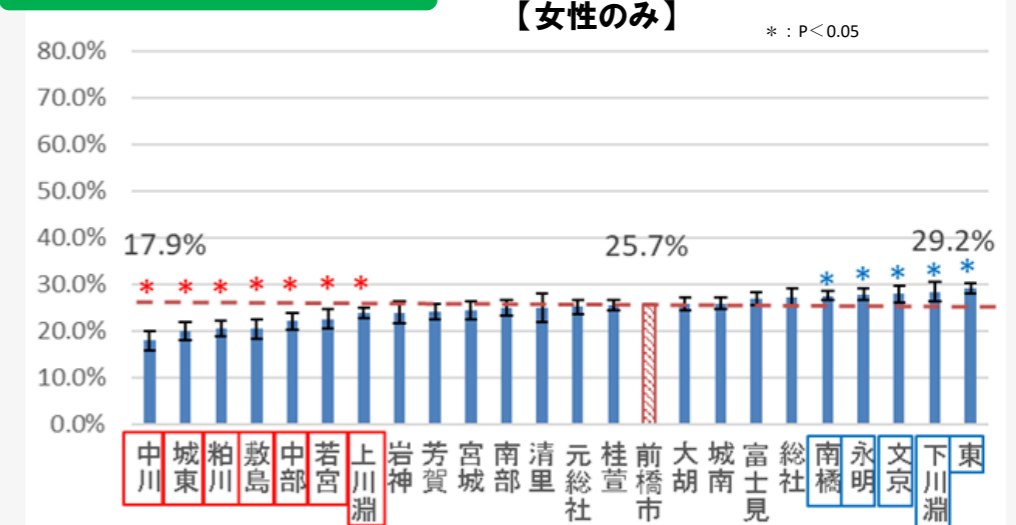
大腸がん検診受診率



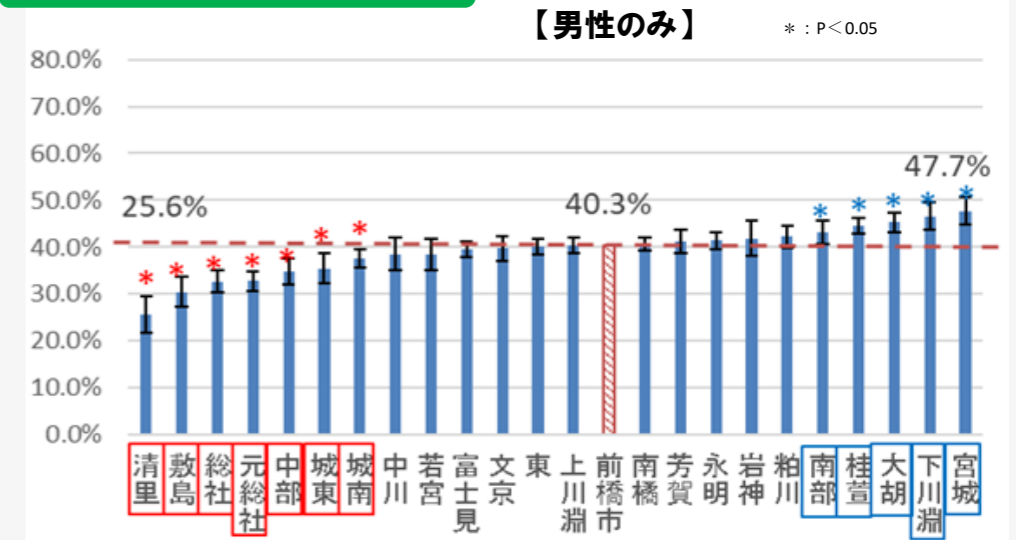
子宮頸がん検診受診率



乳がん検診受診率



前立腺がん検診受診率

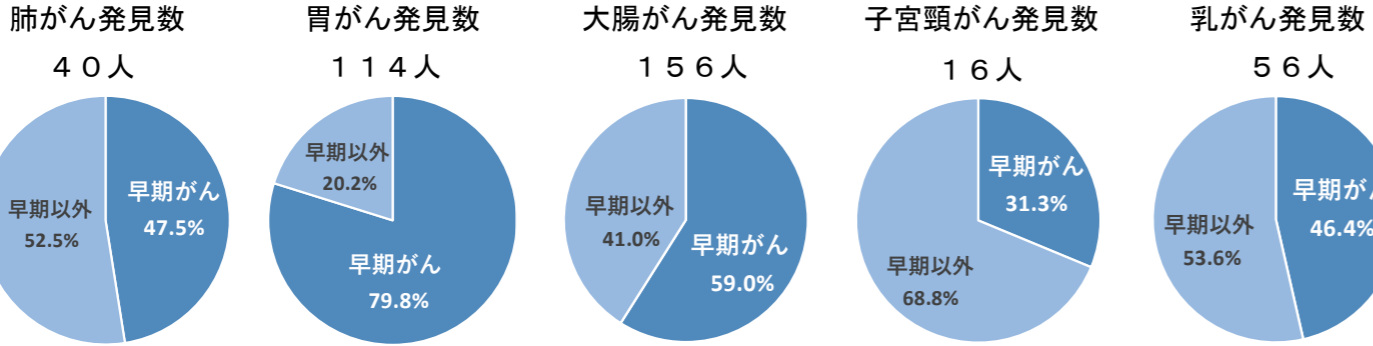


前橋市は質の高い検診を行っています

前橋市では、厚生労働省が定めた基準（がん発見率等）を満たした、質の高いがん検診を行っています。また、レントゲンのフィルムや内視鏡の画像は、がんを見落とさないために、二人以上の医師がチェックを行う「二重読影」を行っています。安心して検診を受けてください。

がん検診で、たくさんの命が救われています

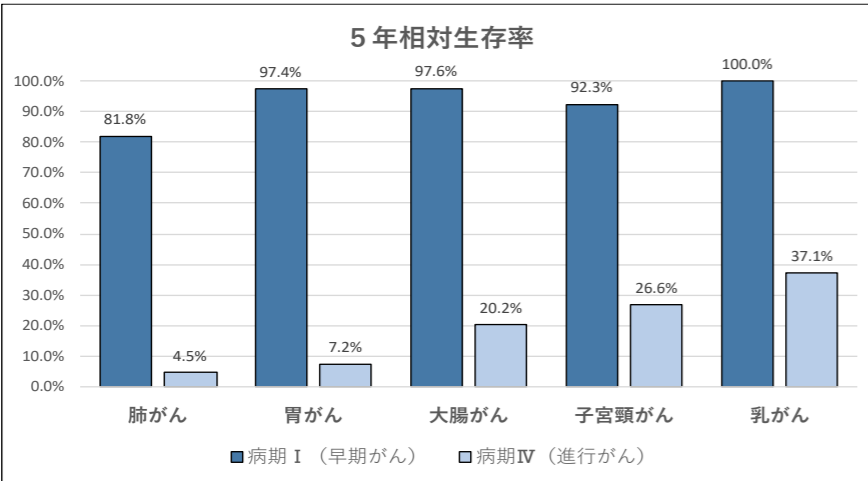
(H28年度 前橋市がん検診結果より)



※ 早期がん：病期0～Ⅰ 早期以外：病期Ⅱ～Ⅳ、不明

子宮頸がん検診では、前がん病変も見つけることができますが、このグラフには含まれていません。

がんは、早く見つければ治ります



ここでいう「治る」とは、診断時からの5年相対生存率です。相対生存率は、がん以外の原因で亡くなる人の影響を除いた数値です。



出典：全がん協加盟施設の生存率共同調査 部位別臨床病期別5年相対生存率（2007-2009診断症例）

早期発見・早期治療のために、がん検診を定期的に受けましょう

- がん検診の対象は、症状のない健康な人です。がんの既往のある人、治療中・経過観察中の人、自覚症状のある人は、検診を受けずにかかりつけ医にご相談ください。
- 「要精密検査」と判定されたら、必ず精密検査を受けましょう。

市民のみなさまの声

検診で病期Ⅰの早期がんが見つかりました。精密検査を受けなければ見つからなかったもので、本当に受けて良かったと感謝しています



検診が無料なので、助かります

かかりつけ医で受けられるので安心です

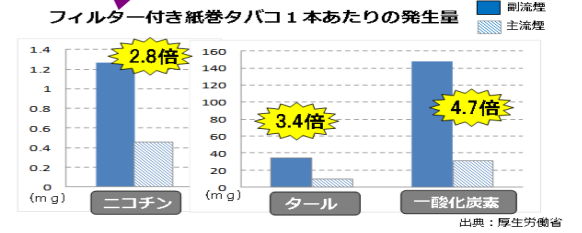
保健センターで託児付きの子宮頸がん検診を受けました。小さな子どもがいても、安心して検診を受けることができました

その他の健康課題

喫煙	習慣的喫煙者の割合 (男性20歳以上)	
全国	全国	29.7%
群馬県	1位	37.3%

「健康日本21 (第二次)」の目標 (2022年) 成人の喫煙率の減少 (喫煙をやめたい者がやめる) 目標値: 12%

全国ワースト1



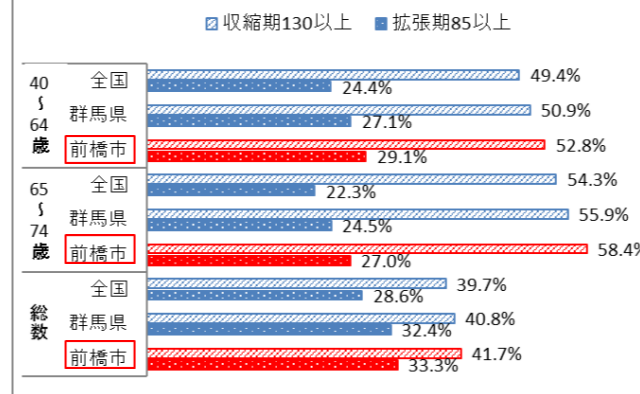
デ-タソース:H28 国民健康・栄養調査

食塩・野菜摂取量	食塩摂取量の平均値				野菜摂取量の平均値			
	男性 (20歳以上)		女性 (20歳以上)		男性 (20歳以上)		女性 (20歳以上)	
全国	全国	10.8 (g/日)	全国	9.2 (g/日)	全国	284 (g/日)	全国	270 (g/日)
群馬県	19位	10.9 (g/日)	17位	9.3 (g/日)	27位	280 (g/日)	31位	262 (g/日)

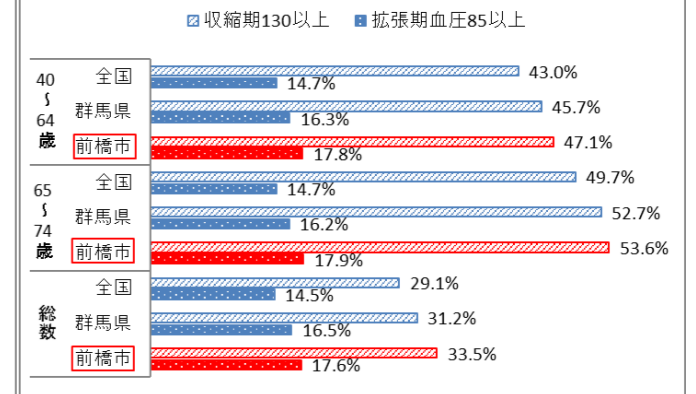
「健康日本21 (第二次)」の目標 (2022年) 食塩摂取量の減少 目標値: 1日あたりの食塩摂取量の平均値8g (女性は7g、高血圧の人は6gが理想的です) 野菜摂取量の増加 目標値: 野菜摂取量の平均値 350g

デ-タソース:H28 国民健康・栄養調査

高血圧の状況【男性】

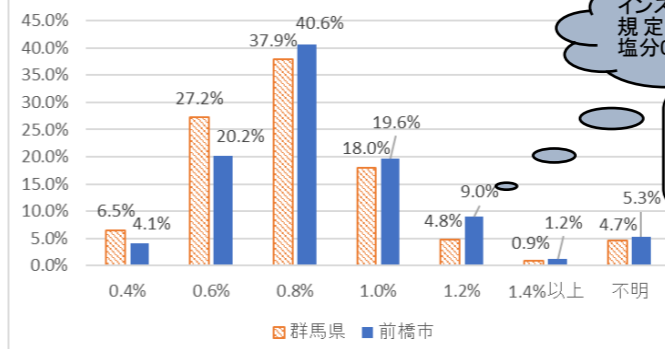


高血圧の状況【女性】



KDBよりH30.12月抽出

みそ汁の食塩濃度測定結果の分布



インスタントみそ汁の場合規定通りに湯を注ぐと塩分0.8~1.4%です。

汁物1食分の塩分は2~3gのものが多く、1日の目標量の約1/3量に相当します。



平成29年度「生活習慣病予防のための減塩スキルアップ事業(第2弾)」味噌汁塩分測定結果

歩数	歩数の平均値			
	(男性20~64歳)		(女性20~64歳)	
全国	全国	7,779 (歩/日)	全国	6,776 (歩/日)
群馬県	37位	6,964 (歩/日)	30位	6,430 (歩/日)

「健康日本21 (第二次)」の目標 (2022年) 日常生活における歩数の増加 目標値: 20~64歳 男性9,000歩 女性8,500歩 65歳以上 男性7,000歩 女性6,000歩

デ-タソース:H28 国民健康・栄養調査

健康寿命を伸ばすため
ここからはじめよう!

食生活

- ・食塩をまずマイナス1g
- ・野菜をプラス1皿(70g)

身体活動

- ・プラス10分動く、歩く (プラス1,000歩)

歯と口

- ・しっかりと噛める歯と口を保つ

仲間づくり

- ・家族や仲間、地域とつながる

「元気県ぐんま」をつくる生活習慣より抜粋