

# 前橋市民の健康状況その2

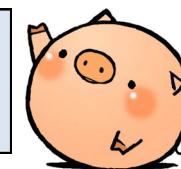
H31.1.確定

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

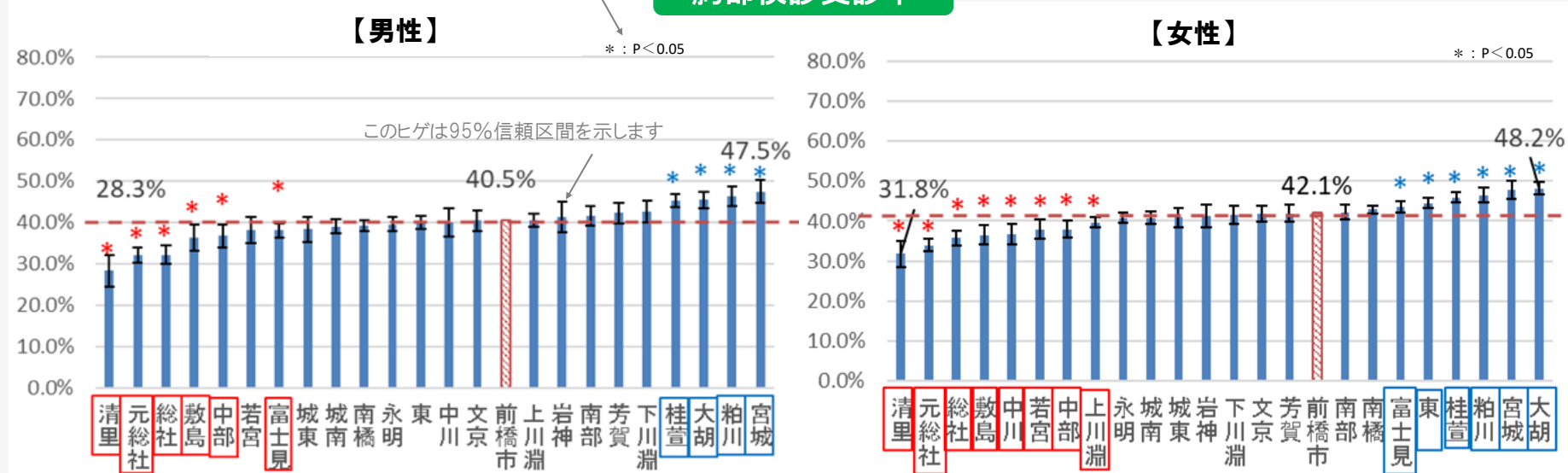
●がんは日本人の2人に1人がかかります。

●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。

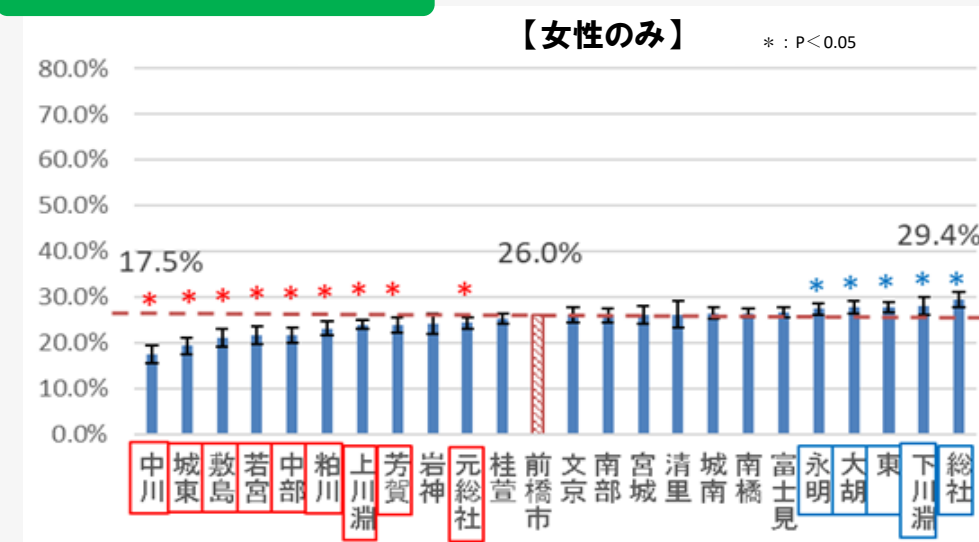
目標は50%！！  
検診(健診)を受けよう



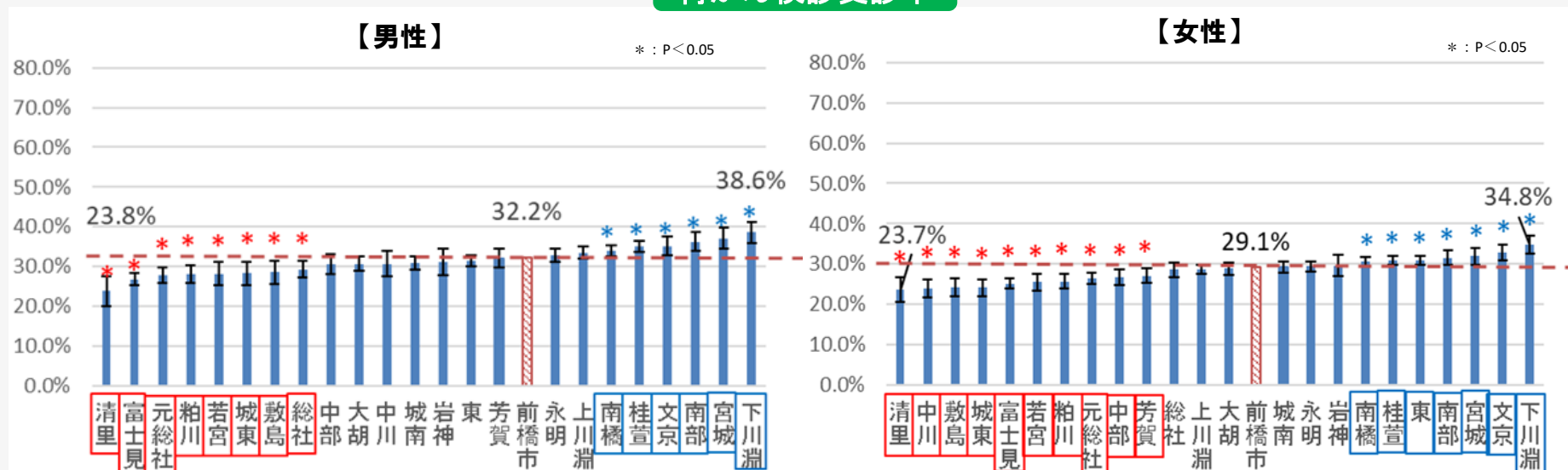
## 胸部検診受診率



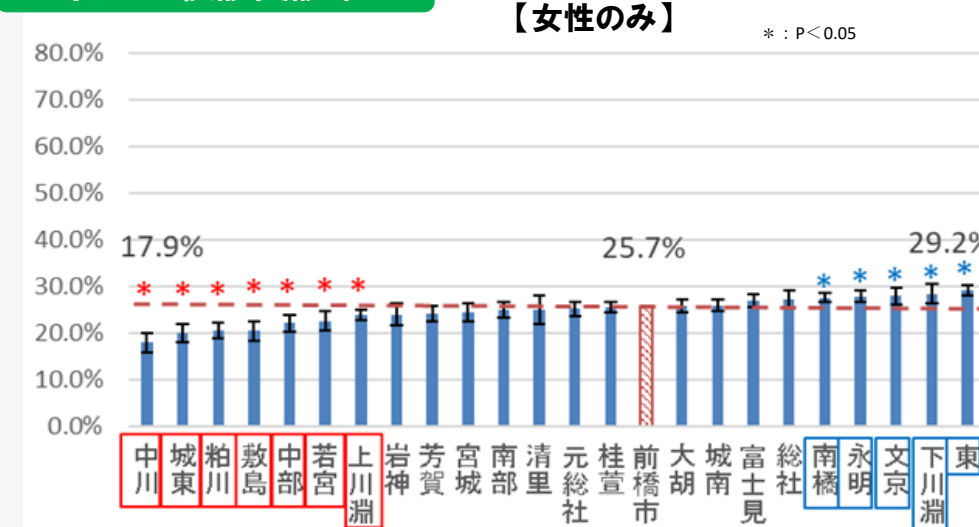
## 子宮頸がん検診受診率



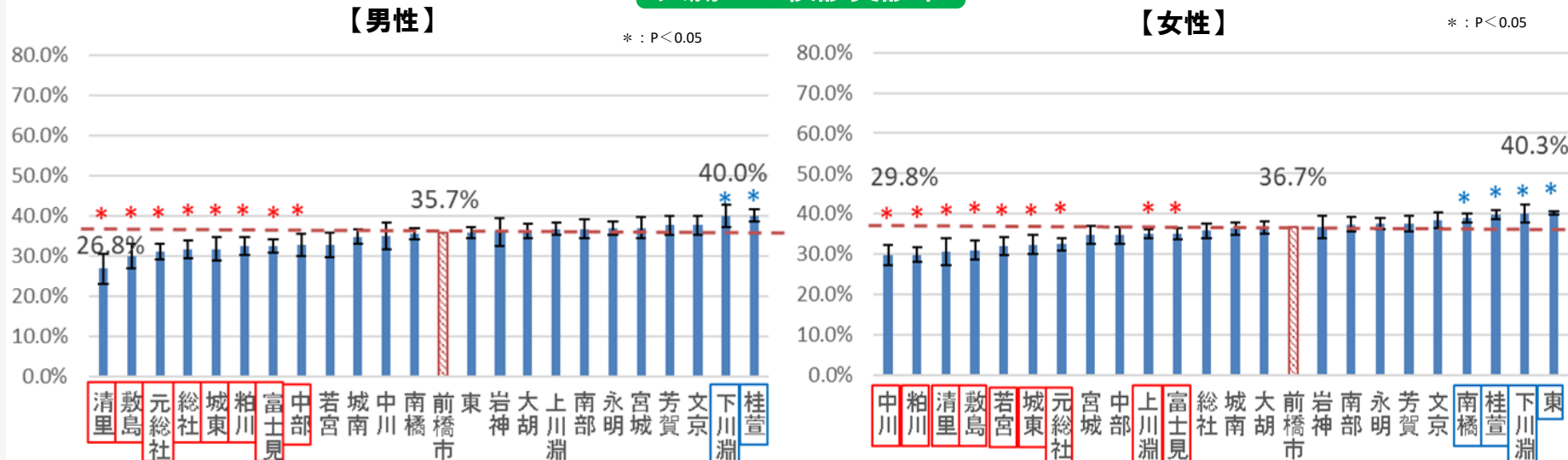
## 胃がん検診受診率



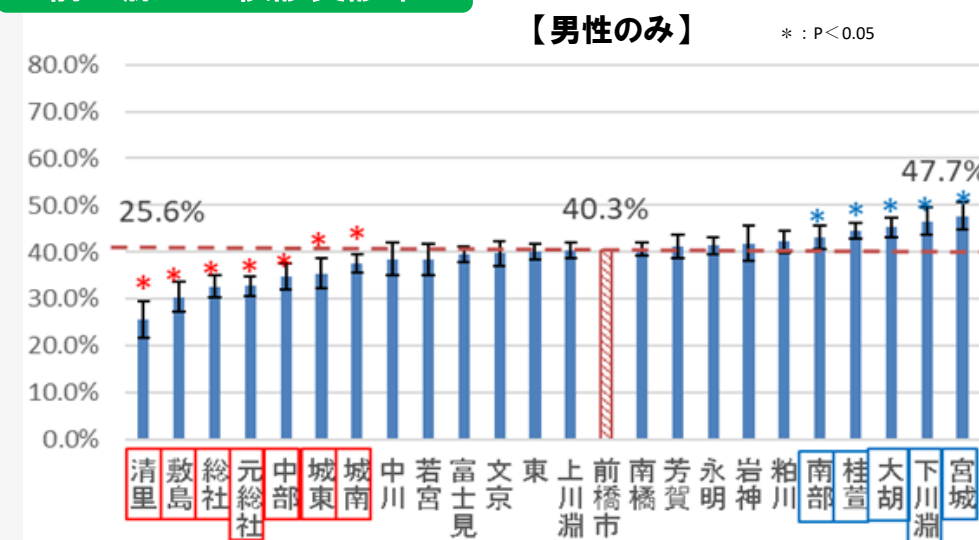
## 乳がん検診受診率



## 大腸がん検診受診率



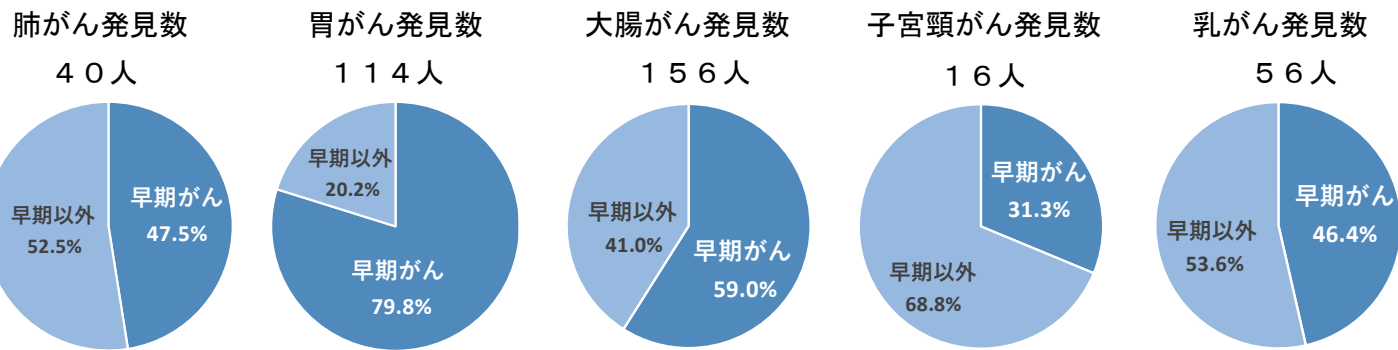
## 前立腺がん検診受診率



## 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。

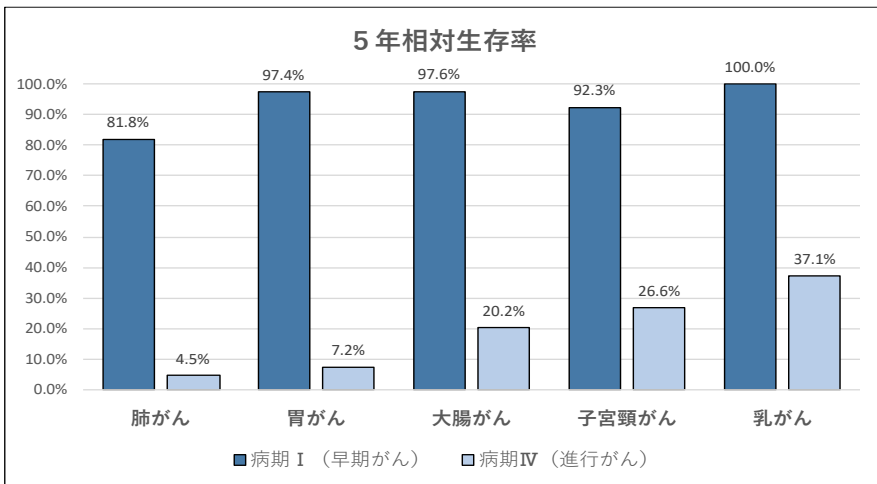
## がん検診で、たくさんの命が救われています (H28年度 前橋市がん検診結果より)



※ 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、早く見つけば治ります



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）

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。



## 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

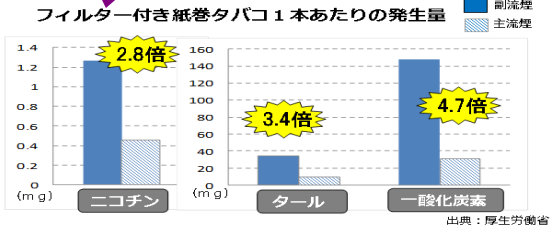
| 喫煙                                 | 習慣的喫煙者の割合（男性20歳以上） |       |
|------------------------------------|--------------------|-------|
| 全国                                 | 全国                 | 29.7% |
| 群馬県                                | 1位                 | 37.3% |
| 「健康日本21（第二次）」の目標（2022年）            |                    |       |
| 成人の喫煙率の減少（喫煙をやめたい者がやめる）<br>目標値：12% |                    |       |

データソース：H28 国民健康・栄養調査

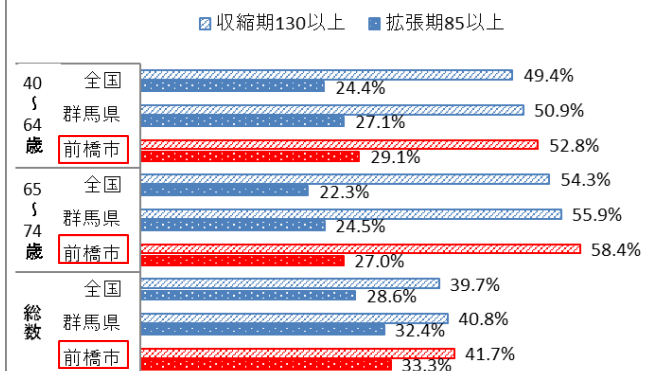
| 食塩・野菜摂取量                | 食塩摂取量の平均値 |           |                                                         |          | 野菜摂取量の平均値 |                                |           |          |
|-------------------------|-----------|-----------|---------------------------------------------------------|----------|-----------|--------------------------------|-----------|----------|
|                         | 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<br>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<br>目標値：野菜摂取量の平均値 350g |           |          |

データソース：H28 国民健康・栄養調査

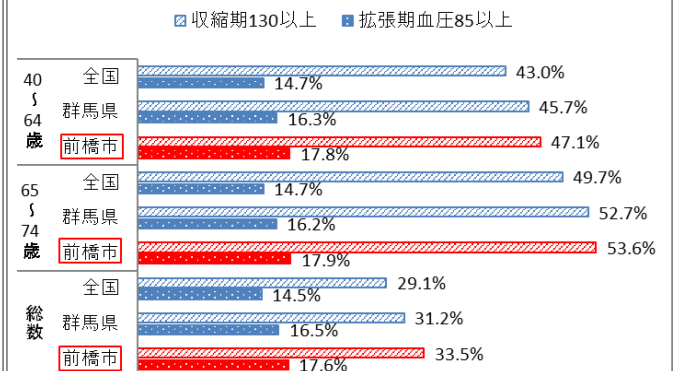
### 全国ワースト1



### 高血圧の状況【男性】

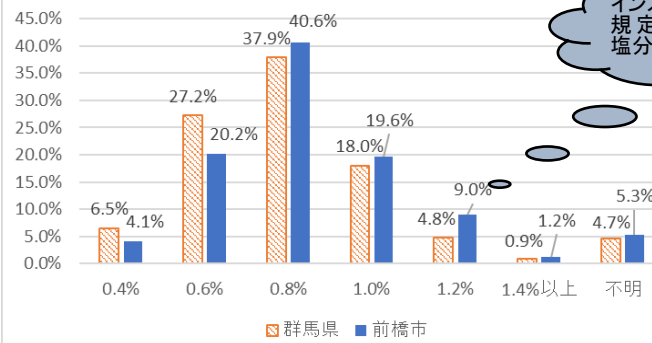


### 高血圧の状況【女性】



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<br>目標値：20～64歳 男性9,000歩 女性8,500歩<br>65歳以上 男性7,000歩 女性6,000歩 |            |            |            |            |

データソース：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