●高いとは言えない本町の受診率・・・

	特定健診	胃がん検診	肺がん検診	大腸がん検診	子宮がん検診	乳がん検診
対象人口（上ノ国町）	1166人	2373人	2373人	2373人	1535人	1374人
受診者数（上ノ国町）	323人	317人	342人	375人	183人	205人
受 診 率（上ノ国町）	27.7%	13.4%	14.4%	15.8%	11.9%	14.9%
受 診 率（北 海 道）	24.8%	10.7%	11.2%	16.9%	35.4%	32.4%

※平成25年度の数値です。

がん検診の受診率は、１割から３割程度となっています。また、血液検査で生活習慣病などを早期に発見できる特定検診は、３割程度となっています。

▼町内両診療所の先生から皆さんへ

上ノ国診療所
経田　剛 先生

二人に一人ががんになると言われている現在、早期発見で適切に治療すれば完治するケースも多く、禁煙など生活習慣の見直しにより、予防も可能になってきました。

また、がんに限らず、全ての病気にも言えることですが、無症状のうちに、初期の段階でいかに発見するか、それは検診なのです。

忙しいから、仕事があるからと言わず、定期的に検診を受け、楽しい人生を送りましょう。

病気になるということは、健康を害しますし、上昇傾向にある医療費も家計を圧迫するでしょう。

そう考えると病気にならないよう、生活を見直して予防することと、こまめな検診で早期に発見する努力をすることに尽きると思います。

実際に検診で病気が見つかり、大事に至る前に治療できた例もありますので、皆さん健康には気を使い、検診も積極的に利用してください。

石崎診療所
津田　脩 先生

▼小さな予防から始めてみませんか？

食　事

減塩は高血圧の予防に繋がるとともに、胃がんの抑制効果もあります。

また、野菜中心の食生活は大腸がんや乳がんの予防効果が期待できます。

減塩を心がけ、１日１食でも野菜を多く摂るようにしましょう。

運　動

定期的な運動は、新陳代謝を高め、様々な生活習慣病を未然に防ぎます。

体重が気になる方は、１ヶ月１kgの減量を目安に頑張ってみるのもいいですね。

検　診

本町では、生活習慣病の発見に役立つ特定健診や各種がん検診など、病気の早期発見を支援していますので、1年に1回は受診しましょう。

※町の保健師や栄養士は、これらの相談をいつでも受け付けておりますので、希望される方はお気軽に健康づくりセンターまでお問い合わせ下さい。

８ページの『元気にな～れ』には、がん予防と１月に予定されているがん検診についての詳しい記事を掲載しています。こちらも是非ご覧下さい。