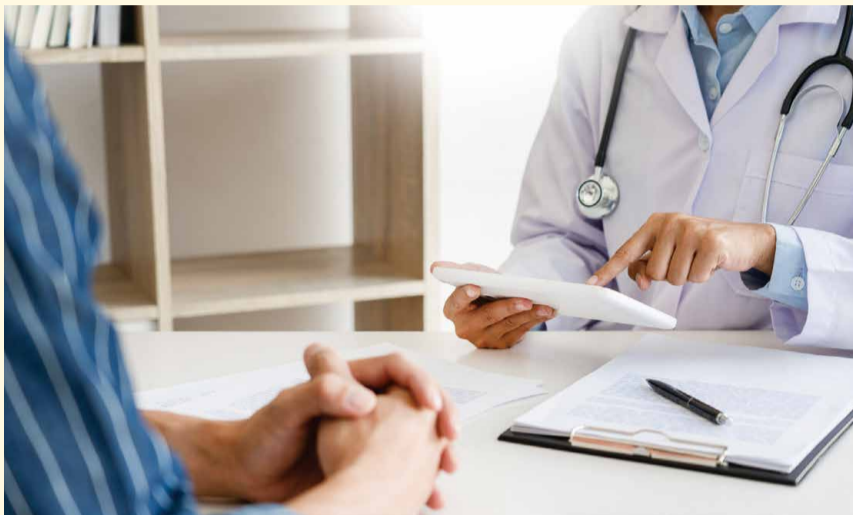




# 「がん」と診断される人は 増えている!?

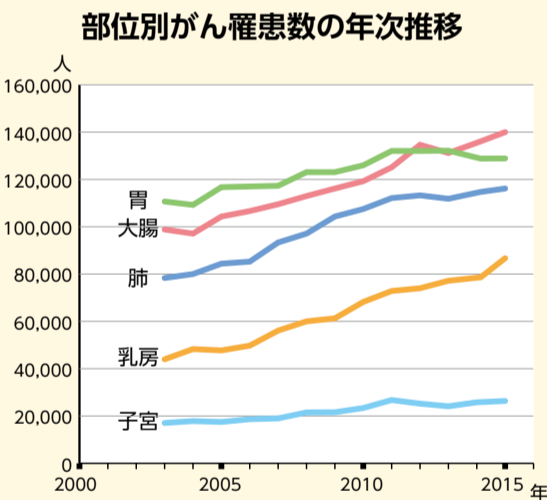


最新のがん統計データでは、2018年に「がん」と診断された人(罹患数)は、約98万人いました。日本人の2人に1人は、一生のうちに「がん」にかかると言われていています。「がん」はとても身近な病気なのです。

「がん」を正しく知り、大切な身体を守りましょう。

## がんと診断される人は年々右肩上がり

下のグラフは大腸がん、胃がん、肺がん、乳がん、子宮がんと診断された方の年次推移です。右肩上がりになっているのが分かります。がんと診断される方は、年々増え続けているのです。また、下の表は2018年に日本で罹患数が多かったがんの一覧です。



がん罹患数の順位 (2018年)

	男性	女性
1位	前立腺	乳房
2位	胃	大腸
3位	大腸	肺

## がんにかかるリスクを減らす5つの健康習慣

最新の研究結果によると「がんにかかるリスクを減らす5つの健康習慣」を実践することで、リスクが男性で43%、女性で37%減るという推計が示されました。



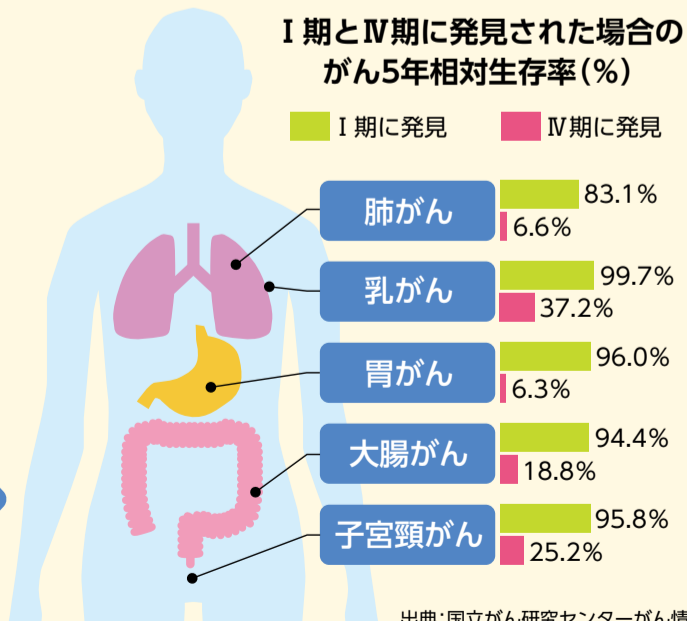
出典:国立がん研究センターがん情報サービス

## コロナ拡大で受診控えになっていませんか? がんは早期発見・早期治療が大切です!

がんの多くは初期症状がほとんどなく、進行して初めて症状が出ます。進行したがんは、治療が困難になったり、その後の生活にもかかわります。

右の図は、がんの進行度をI～IV期に分類し、I期(早期がん)とIV期(進行がん)に発見された場合の5年相対生存率(\*)の違いを表したものです。

(\*) がんと診断された人のうち5年後に生存している人の割合



新型コロナウイルス感染拡大に伴うがん検診や医療機関への受診控えにより、がんが進行した状態で見つかる方が増えています。

早期発見のためにはがん検診は定期的に継続して受けましょう。また、気になる症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。



出典:国立がん研究センターがん情報サービス「院内がん登録生存率集計」(2012-13年 5年生存率より)

世田谷区のがん検診のお申込みはこちらから

がん検診受付センター ☎03-6265-7573





保健センターでは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のための様々な対策を行いながら、皆さまのご利用をお待ちしております。



## 保健センターで楽しく健康づくりしませんか？

※新型コロナウイルスの感染状況により、講座の開催を延期・中止する場合があります。

### A 体脂肪を減らす食事講座

健康的に体脂肪を減らすために、食べ方のコツや食事の適量、健診結果の見方などを管理栄養士がお話しするほか、レシピ紹介や簡単な体操タイムもあります。また、内臓脂肪レベルや筋肉量などがわかる測定の実施も予定しています。



日時：12月14日・21日 いずれも火曜日(全2回)  
午後2時～3時30分  
定員：20名(抽選)

### C ヨーガで元気アップ教室

気持ち良く身体を動かして、体幹や下半身の筋力アップにつながるヨガのポーズを行います。また、自宅でできるセルフマッサージや健康ワンポイントアドバイスも紹介します。未経験者でも安心して参加できます。



日時：令和4年1月6日～3月10日 毎週木曜日(全10回)  
午後1時40分～2時50分  
定員：30名(抽選)

### B 60歳からの脚力アップ教室

「最近、脚が細くなってきた」「長い時間座っているとお尻の骨がぶつかって痛い」など筋力の低下が気になっている方にむけて、自宅でできる脚やお尻の筋トレ・ストレッチを中心にを行います。60歳という一つの節目から、スマートにかつ充実した日々を過ごすために参加してみませんか。

日時：令和4年1月5日～3月30日 毎週水曜日(2月23日を除く全12回)  
午前9時30分～10時40分  
定員：30名(抽選)

**会場**：保健センター  
**対象**：区内在住・在勤で18歳以上の方  
**B・C**は保健センター健康度測定(下段参照)、または特定健診および同程度の健康診断を1年以内に受診していること  
**参加費**：1回400円(指導料)  
**申込**：11月18日(必着)までに、保健センターへ電話、またはホームページの(健康増進)コーナーからお申込みください。ファクシミリの場合は、講座名・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話またはFAX番号を明記の上、保健センターへ。  
**☎** 6265-7473 **FAX** 6265-7429  
**HP** <http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/health/index.html>



抽選の結果は、締切後10日以内に、当選された方のみにも通知を発送いたします。マスクの着用必須。運動のできる服装でお越しください。

## がん相談のご案内

相談は無料です

患者や家族等、どなたかが世田谷区民であればご利用できます。

### がん情報コーナー

月～金曜日 午前9時～午後5時  
がんに関する書籍など資料の閲覧ができます  
場所：保健センター2階  
「こころとからだの保健室ポルタ」内

一次相談窓口(予約不要) 気軽にご相談ください

### 対面相談



第2・4週土曜日 午前9時～正午  
予約受付：平日午前9時～午後5時  
(予約専用電話) ☎6265-7536

### 電話相談



第1～4週木曜日 午前9時～午後1時  
第1・3週：専門相談  
第2・4週：ピア相談  
(相談専用電話) ☎6265-7562

※いずれも年末年始・祝日を除く

## 烏山区民センター前広場 がん患者等就労相談

11月30日(火曜日)午前11時～午後3時

① ☎6265-7536(予約専用)

② 予約枠に余裕があれば、当日の申込みもお受けします。  
(お待ち頂く場合があります。)

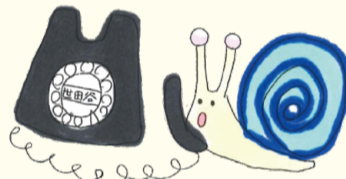
烏山年金・労働相談会と同時開催

予約優先

不安なとき、つらいとき、困ったときなど、ご相談ください。

## 夜間・休日等こころの電話相談

無料



イメージキャラクター「こころくん」

世田谷区民であれば、どなたでもご利用になれます。専門相談員とピア相談員(相談員研修を受けた当事者)が対応します。受付は、いずれも終了時刻の30分前までです。

☎6265-7532(相談専用)

月曜日・水曜日・木曜日	午後5時～7時 午後7時～10時	ピア相談 専門相談
土曜日及び祝日にあたる月・水・木曜日	午後1時～2時 及び 午後4時～8時 午後2時～4時	専門相談 ピア相談

※年末年始(12月29日～1月3日)は除きます。  
※平日の昼間は各総合支所保健福祉センター健康づくり課で相談をお受けしています。

## 健康度測定

より詳細な健康チェックで、あなたの健康生活をサポートします。

- 対象/区内在住で18歳以上の方
- 料金/5,000円 ※半額となる場合があります。詳しくは、お問合せください。

要予約

一次測定(1日目)		二次測定(2日目)	
実施日	火曜日・水曜日 午前	実施日	木曜日 午前または午後 金曜日 午前
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 尿・血液検査</li> <li>● 胸部X線</li> <li>● 体成分測定</li> <li>● 活動量・食生活・ストレスチェック など</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 呼吸機能(※)</li> <li>● 視力測定</li> <li>● 安静時心電図</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 呼吸機能(※)</li> <li>● 眼底撮影</li> <li>● 活動量・食生活・ストレスチェック など</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 負荷心電図</li> <li>● 体力測定(脚伸展力など5種)</li> <li>● 医師による総合判定・結果説明</li> <li>● 個別アドバイス(栄養・運動・休養)</li> </ul>	

(※)呼吸機能検査は、新型コロナウイルスの感染防止に配慮し、現在は検査を休止しています。

申込み・問合せ⇒保健センター窓口、電話(6265-7463)、ファックス(6265-7429)

世田谷区立保健センター指定管理者  
公益財団法人 世田谷区保健センター

<http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/>

世田谷区保健センター 検索



(公財)世田谷区保健センターは区立保健センターを運営しています。

☎6265-7441(代) FAX 6265-7409

〒156-0043 世田谷区松原 6-37-10  
世田谷区立保健医療福祉総合プラザ 2・3階

### 交通のご案内

- 電車 小田急線「梅ヶ丘」駅北口より徒歩5分  
世田谷線「山下」駅・小田急線「豪徳寺」駅より徒歩8分  
井の頭線「東松原」駅より徒歩14分
- バス 小田急バス 渋54 渋谷～経堂「松原」下車徒歩1分  
東急バス 等13 等々力操車所～梅ヶ丘駅「梅ヶ丘駅」下車徒歩5分



保健センター「げんき人」は、総合支所などの区の施設においてあります。次回発行は令和4年3月1日の予定です。