

墨田区のお知らせ

No.2046

2022年(令和4年) 9/11

毎月1日・11日・21日発行

- ◆2面以降の主な内容
- 2・3面……新型コロナウイルス感染症の関連情報等
- 4・5面……ペットと一緒に幸せな生活を送るために
- 3・6～8面…講座・教室・催し・募集



墨田区は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

発行：墨田区(広報広聴担当) ☎5608-1111代表 〒130-8640墨田区吾妻橋一丁目23番20号

<https://www.city.sumida.lg.jp/>



がんを知り、がんを予防する

日本人の2人に1人はがんになり、3人に1人はがんで亡くなるといわれる時代。私たちにとって、がんは間違いなく身近な病気です。日頃の生活習慣を見直すとともに、自覚症状がなくても定期的に検診を受診することが大切です。人生100年時代といわれる今、がんについて学び、より健康的な生活習慣を身に付け、がんを予防しましょう。

[問合せ]保健計画課健康推進担当 ☎5608-8514

墨田区は23区中でがんによる死亡率が高い！

男性

全がん
ワースト2位

大腸がん
ワースト2位

【参考】東京都健康ステーション「がん検診の統計データ」による75歳未満年齢調整死亡率(令和2年)

●「全がん」とは、全部位の死亡率の合計です。

ビックリ!

女性

全がん
ワースト1位

乳がん
ワースト1位

肺がん
ワースト1位

「自分は健康」と思っていたのに検診を受けたら、がんと診断された!

「コロナ禍が落ち着いたら」と受診しなかったら、がんが進行していた!

がんを予防する 今すぐできる6つの心がけ

たばこを吸わない

喫煙は、がんのリスクを上げる



お酒は適度に

過度な飲酒は、がんのリスクを上げる



食事はバランスよく

▶野菜・果物不足は、がんのリスクを上げる

▶塩分の摂り過ぎや、熱いものにも注意



体を動かす

毎日の適度な運動と、週1回の汗をかく程度の運動を



適正体重を保つ

太り過ぎでも、やせ過ぎでも、がんのリスクは上がる



がん検診を受ける

すみだ けんしんダイヤルで申込み ☎5608-1599

*受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後6時(祝日・年末年始を除く)



“がんを知り、がんになっても安心して暮らすために” がん対策アクション&ピンクリボンinすみだ2022

9月26日(月)～30日(金)の午前9時～午後4時 *初日は午後1時～

参加することで、がんに関わる様々なことが学べます。下記以外にも多彩なプログラムであなたをお待ちしています。各プログラムの開催場所などの詳細は、問い合わせるか、区ホームページをご覧ください。



展示・体験

- ▶医療機関でできるがん予防
- ▶口腔がん「口の中にもできません」
- ▶がん化学療法時の生活と服薬
- ▶「がんを知る」展 ▶野菜摂取量測定 ▶血管年齢測定 など

オンライン講演会・動画配信

- ▶「科学的根拠に基づく日本人のためのがん予防法」 *事前に申込みが必要 ▶「がんになっても大丈夫 先進医療の実情と知っておくべき備えとは」

オンライン相談

- ▶がんの治療にかかる費用とその備え ▶訪問看護何でも相談室 ▶カバーメイク相談会 ▶がん化学療法時の生活服薬相談&禁煙相談 など

[ところ]▶展示・体験＝区役所1階アトリウム ▶その他＝参加者の自宅等 *オンライン相談は期間中、区役所1階アトリウムでも開催

[費用]無料**[申込み]**▶展示・体験＝期間中、直接会場へ ▶その他＝問合せ先へ



3 すべての人に健康と福祉を