

体は食べたもので、できています。

がん細胞は、遺伝子の変異が蓄積して、生まれます。

がんサバイバー 医師

生活習慣病は、健診で動機付けができれば、食事内容工夫や運動習慣で予防可能です。およそ 7 割の方はすでに受けています。一次予防が可能な病気です。



生活習慣病予備群は、36%です。早期の対応開始で、支障なく過ごせる方も多いし、未病で過ごすこともできるかもしれません。高血圧症や糖尿病を放置すると、血管の老化、すなわち硬化や狭窄に繋がり、心筋梗塞や腎不全に至ることがあります。脂質異常は脂肪肝や肝硬変、脳梗塞の危険を高めます。



一方、がんは、症状のないうちに発見できれば、体や仕事などへの負担が少なく、また 90%は治癒します。およそ 5 割の方がすでに受けています。人生の適した時期からの検診で、二次予防が可能です。

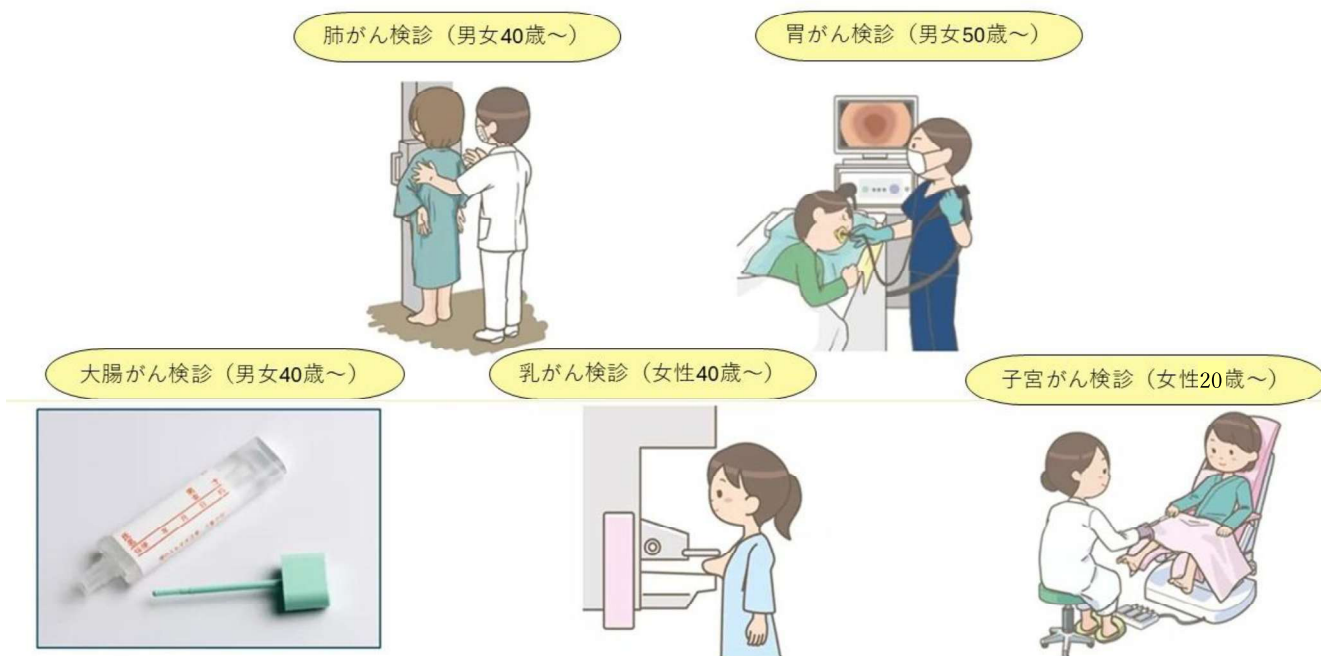
がん検診の
お知らせ



生涯でがんにかかる割合は、2人に1人です。がんの一次予防には、生活習慣の改善に関連することや、ワクチン接種などがありますが、効果は100%ではありません。受けるか受けないかは選択です。8割以上の方に受けていただけると嬉しいで

す。

予防できる病気は予防しましょうよ。長期の療養を強いられたり、治療で大きな負



担を被ったりすることが少しでも減るように、ちょっとした時間、嫌なことを引き受けてみませんか。健康診断もがん検診も、生活の質を保つために役立つと思いますよ。



- * 健診・検診の受診票は、市町村から郵送されてきます。
- * また年度初めの広報にも掲載されていますのでご覧ください
- * 群馬県健康づくり財団へのお問い合わせは、次の QR コードからもできます。