



今月のテーマ 受けよう！がん検診！



日本は2人に1人はがんを発症し、3人に1人ががんで死亡するという、がん大国です。広島県でも、昭和54年以降、死因の第1位を継続しています。新型コロナウイルス感染蔓延の影響で、検診を延期されている方は多いと思いますが、病気の早期発見・早期治療が重要であることは変わりません。

広島県の新型コロナウイルスによる死亡者数

↓
160人

(2020年1月16日～2021年6月15日)

広島県のがん(悪性新生物)での死亡者数

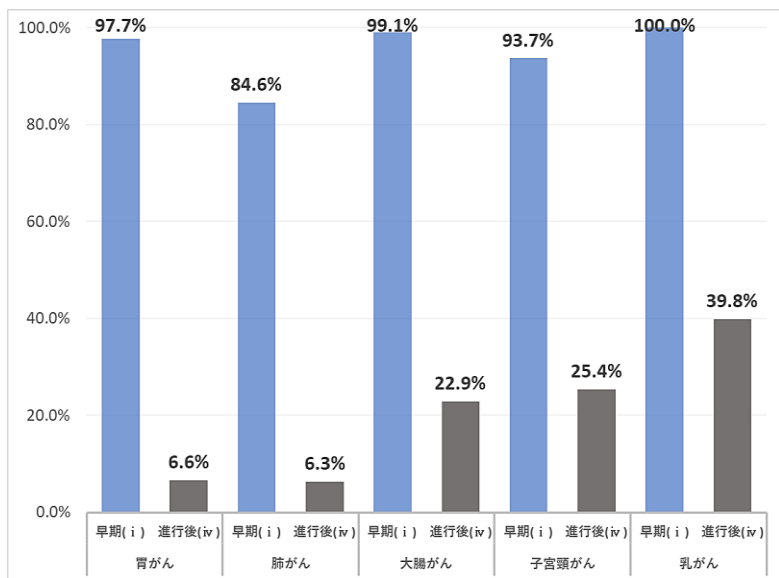
↓
8,292人

(全体の26.5%)

(令和元年度厚生労働省人口動態統計調査より)

◆早期発見がんと進行後発見がんの5年相対生存率

(公益財団法人がん研究振興財団がんの統計'21)



5年相対生存率とは、あるがんと診断された場合に、治療でどのくらい生命を救えるかを示す指標。ある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が、日本人全体で5年後に生存している人の割合に比べてどのくらい低いかで表します

がん検診って、どうやって受けるの？

- ①お住まいの市町が実施するがん検診
- ②加入している保険者(勤務先)が実施するがん検診
- ③個人で検診を実施している医療機関等に申し込んで受診(人間ドック等)

広島県は
全国平均
より低い
受診率...

◆がん検診の種類

胃がん検診

50歳以上の男女(2年に1回)
※当分の間、胃部X線検査については、40歳以上、年1回の実施もできます。

【胃内視鏡検査】

【胃部X線検査】

肺がん検診

40歳以上の男女(1年に1回)
※高危険群には呼吸細胞診も併用できます。

【胸部X線検査】

大腸がん検診

40歳以上の男女(1年に1回)

【便潜血検査】

子宮頸がん検診

20歳以上の女性(2年に1回)

【細胞診】

乳がん検診

40歳以上の女性(2年に1回)
視触診併用もできます。

【マンモグラフィ】

がん対策推進企業アクションより抜粋

◆広島県のがん検診受診率

[令和元年国民生活基礎調査(厚生労働省)]

部位	胃	肺	大腸	子宮	乳	
広島県	受診率	41.3%	45.9%	41.0%	43.6%	43.9%
	全国順位	32位	37位	38位	27位	38位
全国平均	42.4%	49.4%	44.2%	43.7%	47.4%	

※胃・肺・大腸については過去1年以内、子宮・乳については過去2年以内の受診状況を調査

■緑風会薬局

(広島市南区出汐1丁目4-3)

TEL (082) 256-7171

FAX (082) 256-7181

■2階緑風会健康ステーション

TEL (082) 256-7172

FAX(082) 256-7176

■緑風会薬局 日赤病院前店

(広島市中区千田町1丁目9-2)

TEL (082) 567-4910

FAX (082) 567-4911





「えびと春菊のクルミ炒め」



免疫力UP効果のある旬の春菊を美味しく食べよう！

材料 2～3人分

春菊	1パック
エリンギ	2本
えび	8尾
くるみ	10g
油	小さじ1
にんにく	お好みで
酒	小さじ1
醤油	小さじ1



作り方

- ① えびの背に切り目を入れて、背ワタをとり塩をふる
- ② エリンギをスライスし、春菊は5cm程度にカットする
- ③ くるみは細かく砕き、にんにくはみじん切りにする
- ④ フライパンに油をひき、にんにくを炒め香りがしたら①のえびを水気をとって炒める。
- ⑤ えびに火が通ったらエリンギと春菊の根の方を炒め、酒、醤油を入れて味を整える。
- ⑥ 最後に残りの春菊をさっと炒めて、クルミをかけて出来上がり。

春菊にはβカロテンが豊富で、ビタミンCやカルシウムも多く含まれます。油で炒めて食べることで効率よく栄養が摂れます。選ぶ際には緑色の濃いものを選びましょう。くるみはポリフェノールも多く、青魚やエゴマ、亜麻仁油に含まれるオメガ3もナッツの中で一番多く含まれています。

目安は1日ひとつまみ程度です。(30g位約7粒程度) 7粒で約200Kcalとカロリーも高いので注意しましょう。

～家庭でできる感染予防～

家に帰ったら手を洗いましょう

換気をしましょう

他の人の食べ残しを食べないようにしましょう

直接口につけるもの(スプーンなど)の共有(回し飲みなど)は避けましょう

みんなで一緒に使うもの(歯磨きコップなど)は使用後によく洗いましょう

