

超高齢化社会を元気に生きる！

ずっと健康でいるためにできること。

健康長寿に大切なことは、「病気の早期治療」「適度な運動」そして「社会参加」です。健康・長生きで誰もが生き生きと暮らせる青森県を目指し、県ではさまざまな取り組みを行っています。

ずっと健康でいるためにできること①  
検診を受けよう

# もっと知ってほしい！！ 大腸がんのこと



弘前大学医学部附属病院  
医療情報部 准教授  
まつざか まさし  
松坂 方士 医師

大腸がんって  
どんな病気？



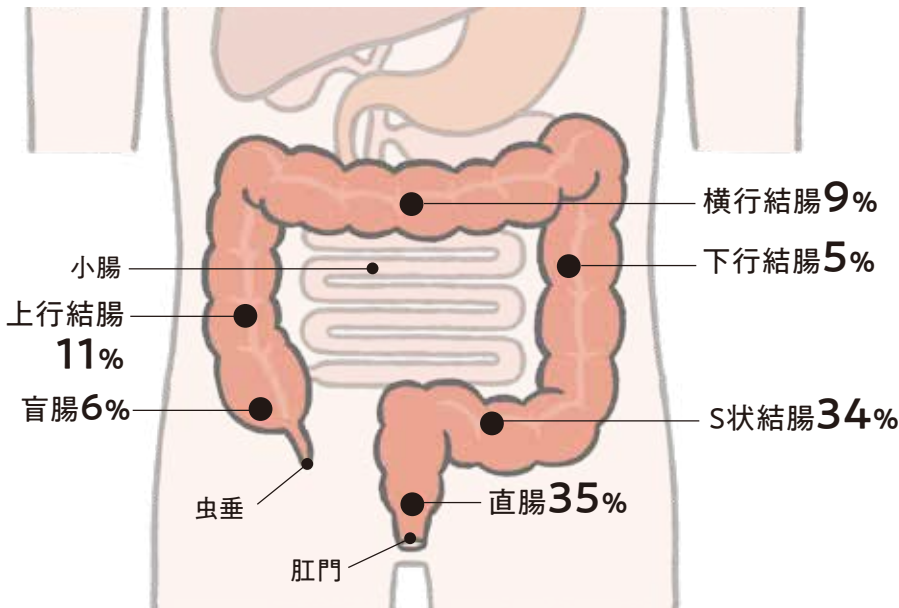
生活習慣が

大きく関係！

大腸は食べ物を消化吸収する器官のうち、食べ物の残りカスが

通ってくる最後の部分です。水分を除いて便にする役割を担っています。そこができるがんが大腸がんです。遺伝が全く関係しないわけではありませんが、食事の欧米化や身体活動の低下、飲酒といった生活習慣に関連するがんと言われています。

### ◆大腸がんの部位別頻度



出典:中山富雄監修「国立がん研究センターの正しいがん検診」

大腸がんになりやすい人って？



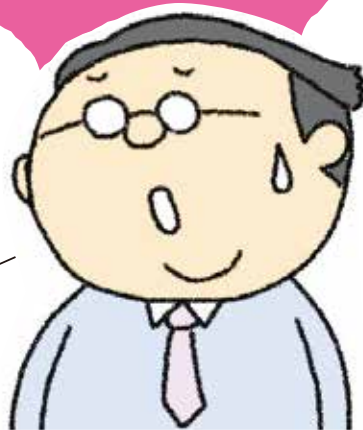
偏った食事と

運動不足は一番の敵

食事面では、ハム・ベーコンといった加工肉や赤身肉を多く摂取する食習慣がある人やお酒を

## 40歳になったら 毎年の 検診を!!

青森県は大腸がんにかかる割合や亡くなる割合が全国で最も高くなっています。しかし、早期発見すれば治る確率も高い病気です。正しく知り、検診を受診することが重要です。



うっかり忘れそうだ…!

健やか力  
向上推進キャラクター  
「マモルさん」

飲む人は大腸がんになる危険性が上がります。逆に、食物繊維を摂ることを意識する、加工肉やお酒を少し控えめにすることを心がけると、そのリスクを抑えることができます。また、日常生活での身体活動が少なく運動不足の人、人もリスクが上がると、デスクワークが中心の方は、中高強度を目安に運動するのが効果的と言われています。