

情報提供内容

3月開設時の情報

がんという病気に 関する「医学的な知識」

「がんとは何か」及び「がん予防」について、県内在住の医師がわかりやすく説明します。(内容は4月以降も追加していきます。)

がんに関する 「患者会の 活動紹介」

県内で活動している、がん患者会の活動状況や連絡先などについて紹介します。

その他 (がんに関するイベント情報、 統計資料など)



ひとりで悩まないで、
がん情報サービスで
調べてみてね。



※写真はイメージです。掲載内容等が変更になる場合があります。

4月から順次追加する情報

がんに関する 「相談事例」

患者や家族のがんに関する悩みに対応するため、がんに関するよくある質問や知っておいてほしいことなどをQ&A方式でご紹介します。

がんと闘っている 「患者の立場からの 体験談」

インタビューなどを通じて、患者の立場からのがん体験を「がん診断されたきっかけ」や「医療者との関係」などの項目別に分類して紹介します。

がんの検査や 診療に関する 「医療機関情報」

がんの検査や診療を行っている病院や診療所、がん患者にも対応可能な訪問看護ステーションなどの情報を提供します。

がん情報サービスのURL <http://gan-info.pref.aomori.jp/>

医療薬務課 ☎017-734-9287

「がん」を正しく知るために
がんに関するわかりやすい情報提供を始めます。
がんは、国民の2人に1人がかかると言われています。ご自分やご家族が「がん」と診断された場合に、満足のいく治療をうけ、毎日を不安なく暮らしていくためには、「がん」を知ることが大変重要です。
県では、3月から、主にインターネットを通じて、「がん」に関する情報を県民の皆さんにわかりやすく提供するがん情報サービスを開始します。「がん」を正しく知って、予防や治療などにぜひご活用ください。

子どもから大人まで、
健康で生き生きと
生活するために

青森県の肥満傾向児の出現率は全国でも上位にあり、このままでは、将来的に生活習慣病を発症する可能性が高まること予想されます。

家族みんなで健康について考え、子どもの頃から健康で生き生きと生活するための生活習慣を身につけましょう！

生活習慣病ってなに？

生活習慣病とは、肥満や高血圧、高脂血症、糖尿病など、不規則な生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気です。
日本人の死亡原因は、脳卒中や心筋梗塞などの循環器疾患とがんの割合が約6割を占めており、その多くは生活習慣病によるものです。

健康づくりのポイント！

身体活動と運動
自分にあった運動を続けることが大切です。まずは、無理せず日常生活の中で活動量を増やすことから始めていきましょう。

栄養及び食生活

栄養バランスのとれた食事を規則正しくとるように心がけましょう。また、自分の適正体重を知り、適切な食事量を守りましょう。

休養と心の健康づくり

子どもを含めて、ストレスを感じない人はいないはずですが、「十分な睡眠や休養をとる」「趣味を行う」など、ストレス解消に努めましょう。

「未来を担う子ども健康生活推進事業」

県内各地の小・中・高等学校で、弘前大学、県立保健大学、八戸大学の協力のもと、本県の肥満傾向児の出現結果に対応するため、医学・食生活・運動の専門的な観点から調査等を行っています。

この結果をもとに、健康運動プログラムや健康教育テキストなどを作成し、子どもたちの指導に活用します。

