

日本人のためのがん予防(5+1)

(出典:国立研究開発法人 国立がん研究センター) https://epi.ncc.go.jp/can_prev/



禁煙

たばこは吸わない。
他人のたばこの煙を避ける。

目標

たばこを吸っている人は禁煙しましょう。
吸わない人も他人のたばこの煙を避けましょう。



節酒

飲むなら、節度のある飲酒をする。

目標

飲む場合はアルコール換算で1日あたり約23g程度まで(日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、焼酎や泡盛なら1合の2/3、ウイスキーやブランデーならダブル1杯、ワインならグラス2杯程度)。飲まない人、飲めない人は無理に飲まないようにしましょう。



食生活

- 塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。
- 野菜や果物不足にならない。
- 飲食物を熱い状態でとらない。

偏らずバランスよくとる。

目標

食塩は1日あたり男性7.5g未満、女性6.5g未満、特に、高塩分食品(たとえば塩辛、練りうになど)は週1回未満に控えましょう。



身体活動

日常生活を活動的に。

目標

たとえば、歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分以上行いましょう。
また、息がはずみ汗をかく程度の運動は1週間に60分程度行いましょう。



体重

適正な範囲内に。

目標

中高年期男性の適正なBMI値(Body Mass Index: 肥満度)は21~27、中高年期女性では21~25です。この範囲内になるように体重を管理しましょう。



感染

- 肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合は治療を受ける。
- ピロリ菌感染の有無を知り、感染している場合は除菌を検討する。

●該当する年齢の人は、子宮頸がん予防ワクチンの定期接種を受ける。

目標

- ・地域の保健所や医療機関で、一度は肝炎ウイルスの検査を受けましょう。感染している場合は専門医に相談し、特にC型肝炎の場合は積極的に治療を受けましょう。
- ・機会があればピロリ菌の検査を受けましょう。定期的に胃がんの検診を受けるとともに、除菌については利益と不利益を考えたうえで主治医と相談して決めましょう。
- ・肝炎ウイルスやピロリ菌に感染している場合は、肝がんや胃がんに関係の深い生活習慣にも注意しましょう。
- ・子宮頸がんの検診を定期的に受け、該当する年齢の人は子宮頸がん予防ワクチンの定期接種を受けましょう。



・節目歯科健康診査・口腔機能歯科健康診査・

対象者には、4月中旬頃に受診券を送付します。

下記の協力歯科医療機関に予約をして歯科健康診査を受けてください。

健診費用 無料



節目歯科健康診査

対象者	内容
20歳 平成17年4月1日~平成18年3月31日生まれ	①問診 診査票の内容を確認します。
30歳 平成 7年4月1日~平成 8年3月31日生まれ	②口腔内検査 歯の状況、歯周組織の状況、口腔衛生状況
40歳 昭和60年4月1日~昭和61年3月31日生まれ	③歯冠(上下顎前歯唇側)クリーニング(希望者)※歯石除去は含まれません
50歳 昭和50年4月1日~昭和51年3月31日生まれ	④簡易口腔機能検査(65、70歳)
60歳 昭和40年4月1日~昭和41年3月31日生まれ	
65歳 昭和35年4月1日~昭和36年3月31日生まれ	
70歳 昭和30年4月1日~昭和31年3月31日生まれ	

口腔機能・歯科健康診査

お口の機能が低下するとむせることやのどにつかえることが多くなり、これが原因で「誤嚥性肺炎」を引き起こすことがあります。この歯科健診では、「歯」だけでなく、「お口の機能」のチェックもしますので、義歯(入れ歯など)をお使いのかたもぜひ受診してください。

対象者	内容
76歳 昭和24年4月1日~昭和25年3月31日生まれ	上記の節目歯科健診の①②の内容に加えて飲み込みや舌、口唇などの口腔機能についての健診です。
80歳 昭和20年4月1日~昭和21年3月31日生まれ	

【要支援認定者 口腔機能・歯科健康検査】

要支援認定を受けた人 ※認定を受けた翌月に受診券を送付します。

・節目歯科健康診査、口腔機能・歯科健康診査協力歯科医療機関(令和7年度)・

(一般社団法人尾北歯科医師会岩倉地区会会員) 令和7年4月1日現在

医療機関名	節目	口腔機能	電話番号(0587)	医療機関名	節目	口腔機能	電話番号(0587)
あいち歯科	●	★	38-1184	カドヤデンタルクリニック	●	★	38-1011
青木歯科	●	★	66-5955	京極歯科クリニック	●	★	22-6608
あさだ歯科	●	●	37-3457	小岩井歯科	●	●	37-8148
ありま歯科医院	●	★	22-6680	こもればデンタルクリニック	●	●	37-0540
犬塚歯科医院	●	●	66-3800	はっとり歯科医院	●	●	66-3080
いわくら駅前歯科	●	★	66-8118	はまじま歯科クリニック	●	★	37-0030
岩倉歯科・矯正歯科	●	●	38-0038	ヒガキ歯科医院	●	●	38-3888
岩倉しばた歯科・矯正歯科	●	★	81-7182	夫馬歯科クリニック	●	★	66-2550
岩倉中央歯科医院	●	★	37-8241	むらせ歯科・矯正歯科	●	●	38-0811
小川歯科医院	●	●	37-7496	インプラントオフィス	●	●	
カジウラ歯科	●	★	66-6480	山田歯科	●	●	66-7502

★印は口腔機能低下症の治療に詳しい医療機関です。

訪問歯科健康診査

寝たきりや重度の障がい等により、通院による歯科健診を受けることができない在宅療養中の人は在宅で歯科健康診査を受けていただけます。詳しくは保健センターにお問い合わせください。