

～胃がんを予防しましょう～

最上地域の女性は

胃がん死亡率が全国ワースト1位です。

胃がん標準化死亡率※

(※標準化死亡率：全国値を100としたときの地域の死亡の度合いを示す数値)

【男性】

順位	都道府県名	2次医療圏名	標準化死亡率
1	青森県	下北地域(むつ市等)	151.9
2	秋田県	能代・山本(能代市等)	150.3
3	秋田県	北秋田(北秋田市、上小阿仁村)	140.4
7	山形県	庄内(鶴岡市、酒田市等)	135.7
23	山形県	最上(新庄市等)	121.8
25	山形県	置賜(米沢市、長井市等)	121.6
67	山形県	村山(山形市、寒河江市)	111.9

【女性】

順位	都道府県名	2次医療圏名	標準化死亡率
1	山形県	最上(新庄市等)	162.8
2	秋田県	大館・鹿角(大館市、鹿角市等)	146.0
3	東京都	島しょ(大島町等)	145.7
14	山形県	庄内(鶴岡市、酒田市等)	133.8
60	山形県	置賜(米沢市、長井市等)	114.5
61	山形県	村山(山形市、寒河江市)	114.4

(出典) 全国地域別：病床機能情報等データベース
東京大学公共政策教育・研究ユニット、ウエルネス共同作成
人口動態統計・保健所・市区町村別統計に基づき2008～12年の標準化死亡率

がんを防ぐための新12か条

最上地域の現状

- 1条 たばこは吸わない → ※喫煙率：24.6%(県内1位)
- 2条 他人のたばこの煙を避ける → ※受動喫煙の害を受けていると感じる：40.8%(県内1位)
- 3条 お酒はほどほどに → ※毎日飲酒：21.4%(県内1位)
- 4条 バランスのとれた食生活を → ※濃い味付けが好き：38.3%(県内1位)
- 5条 塩辛い食品は控えめに →
- 6条 野菜や果物は不足にならないように → ※野菜：263g/日 } 県内で一番低い
※果物：74.1g/日
- 7条 適度に運動 → ※0内は県内4地域における順位
- 8条 適切な体重維持 →
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから

出典：H28 県民健康・栄養調査

◆細菌であるヘリコバクター・ピロリは胃粘膜に住み着き、胃の炎症を起こす菌です。

◆ピロリ菌陽性者は、陰性者に比べて胃がんリスク5倍以上！

陽性の方は、ピロリ菌の除菌が胃がんの予防に効果的です。

※(井戸水を飲料水として使用されていた方は要注意)

※井戸水中にピロリが存在している場合があり、これらの飲用が感染経路となりうる可能性があります。



【お問合せ】山形県最上保健所 山形県新庄市金沢字大道上 2034 TEL0233-29-1267

令和元年度第4号

お酒と上手につきあいましょう



適度な飲酒量とは

男性の場合
純アルコール

20g / 日

女性の場合
純アルコール

6～10g / 日



【純アルコール量の計算式】

例えは

$$\frac{\text{アルコール飲料の量(ml)}}{\text{アルコール度数(\%)}} \times \text{アルコール比重} = \text{アルコールの重さ(g)}$$

500ml × 5% × 0.8 = 20g

1日の飲酒量の目安＝純アルコール20g分程度のお酒とは…

<p>ビール(5%)</p> <p>ロング缶・中瓶1本 (500ml)</p>	<p>日本酒(15%)</p> <p>1合 (180ml)</p>	<p>缶チューハイ(7%)</p> <p>缶1本 (350ml)</p>	<p>ワイン(12%)</p> <p>グラス2杯 (200ml)</p>
---	-----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------

◆アルコールの分解にかかる おおよその時間の目安◆

純アルコール20g

男性 2.2時間
女性 3時間

※分解時間は体質、体格、年齢、体調などで異なります (参考)厚生労働省 e-ヘルスネットより

お酒はおつまみと一緒にゆっくと。

週に2日は休肝日を設けましょう。

【お問合せ】山形県最上保健所 山形県新庄市金沢字大道上 2034 TEL0233-29-1267

令和元年度第4号