

# 津市第2次健康づくり計画 重点的取り組み「がんの予防と早期発見に努めよう!」

受動喫煙による  
死亡者は年間約6,800人!  
※厚生労働省「今後のたばこ対策の  
推進に関する研究」より

日本人の死亡原因の第1位は、男女とものがんです。およそ2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで命を落としています。がんは高齢になるほどかかる危険性が高くなります。乳がんや子宮がんなどのがんは、他のがんと比べて発症する年齢が若く、本人や家族、社会に与える影響が大きくなります。

食生活や運動習慣、禁煙など、がんから身を守るような生活習慣を心掛けること、がん検診を受けて早期発見・早期治療をすることが大切です。

## ～津市のオリジナルピンクリボン～

乳がんの早期発見、早期診断、早期治療の大切さを伝えるシンボルマークです。全てのがん予防の大切さも伝えます。

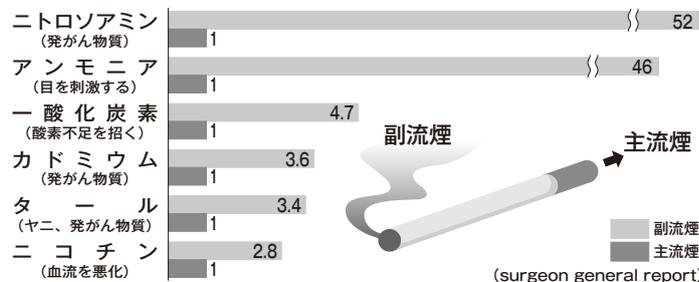


## あなたと、周りの人を守るために 知っておきたいたばこのこと

喫煙は、喫煙する本人だけではなく、周囲の人の健康にも悪影響を及ぼします。同居者の喫煙による受動喫煙で、肺がんになる、または肺がんが死亡する危険度は20～30%上がるといわれています。

※国立がん研究センターがん対策情報センター  
がん情報サービスホームページより

### ■煙の種類と副流煙に含まれる有害物質の比較 (主流煙を1とした場合の、副流煙に含まれる有害物質の量)



## 予防接種を計画的に受けましょう

表の枠部分は、予防接種法で定められた定期的予防接種の対象年齢です。病気にかかりやすい時期を考慮

した□の期間(標準的な接種期間)に協力医療機関で接種を受けましょう。

予防接種についての相談は、各保健センターにお問い合わせください。

### 定期予防接種対象年齢 平成24年度版(平成24年11月1日～)

	3カ月	6カ月	9カ月	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	18歳	19歳	20歳
BCG	6カ月未満 1回接種																						
4種混合(☆☆)(ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ)【DPT-IPV】	3～90カ月未満			20日から56日の間隔を空けて初回接種(3回)を受けます。初回接種後から12～18カ月の間隔を空けて追加接種(1回)を受けます。																			
ポリオ(☆) 生ポリオワクチンを2回接種している人は接種完了です。	3～90カ月未満			20日以上の間隔を空けて初回接種(3回)を受けます。初回接種後から12～18カ月の間隔を空けて追加接種(1回)を受けます。																			
三種混合(★)(ジフテリア・百日せき・破傷風)【DPT】第1期	3～90カ月未満			20～56日の間隔を空けて初回接種(3回)を受け、初回接種後から12～18カ月の間隔を空けて追加接種(1回)を受けます。																			
二種混合(ジフテリア・破傷風)【DT】第2期																11～13歳未満 1回接種							
麻しん・風しん混合【MR】 ※MRは生涯2回接種になります。	1期 1～2歳未満 1回接種		2期 H18.4.2～H19.4.1生 1回接種(幼稚園等の年長児)					3期 H11.4.2～H12.4.1生 (中学1年生)					4期 H6.4.2～H7.4.1生 (高校3年生)										
日本脳炎	平成19年4月2日生～			6～90カ月未満 1期 6～28日の間隔を空けて初回接種(2回)を受け、終了後おおむね1年の間隔を空けて追加接種(1回)を受けます。									9～13歳未満 2期 1回接種										
	(特例措置) ◎平成7年6月1日～ 平成19年4月1日生			5～20歳未満(2期は9歳～)																			

◎の生年月日の人は、上段の日本脳炎の接種期間に受けていない回数の接種を受けることができます。

## 感染症の予防について

冬は感染症が発生しやすい季節です。「インフルエンザ」「集団かぜ」「感染性胃腸炎」など冬場の感染症に注意しましょう。

### ～感染症を広げないために～

せきが出る人は、せきエチケット(せきやくしゃみをするときは口や鼻を押さえる、マスクを着用するなど)を心掛けて、外出を控え家族や周囲の人への感染に注意しましょう。



**手洗い・うがい**  
外出後、トイレの後、  
食事の調理前、食事前

**環境整備**  
部屋の換気、  
湿度60～70%



**栄養と睡眠**  
充分な栄養、  
良質な睡眠