

とちぎのがんの状況

日本人はおよそ2人に1人が「がん」にかかると言われています。

栃木県では、1年間に12,000人を超える方が新たに「がん」と診断され、5,000人を超える方が「がん」で亡くなっています。

一方で、「がん」は、医療の進歩やがん検診の普及などによって、5年相対生存率*が6割を超えています。

このような数値は「がん登録」のデータの集計や分析を行うことで把握することができます。

このパンフレットには、がん登録のデータから分かるとちぎのがんの状況や、がんの予防に役立つ情報を掲載していますので、是非御覧下さい。

*** 5年相対生存率**

がんにかかってから5年後に、どのくらいの人が生存しているかという割合

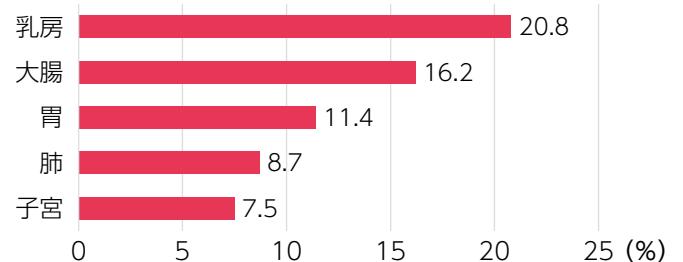
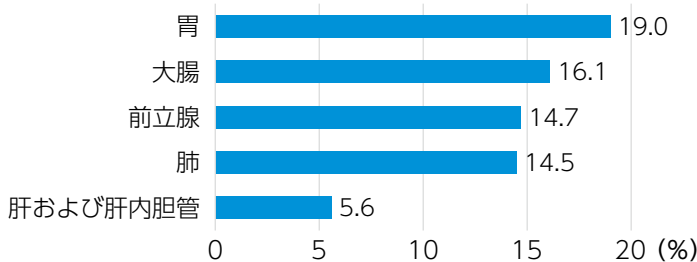
栃木県で多いがんは？

栃木県におけるがん登録件数と登録が多い部位の内訳(2014年診断症例)

<合計> 12,869件

<男性> 7,548件

<女性> 5,321件



出典：栃木県のがん2014（平成26年）

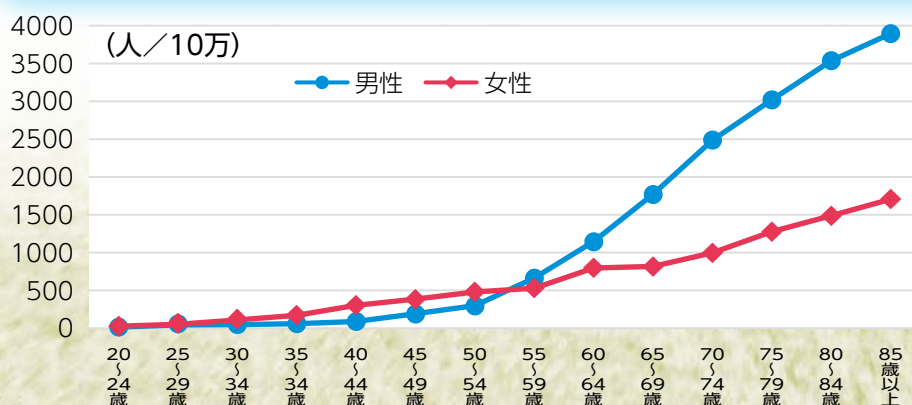
2014年は、男性が延べ7,548件、女性が延べ5,321件、合計延べ12,869件のがんが、新たに診断されました。

男性で最も多いがんは、胃がん、次いで大腸がん（結腸・直腸）、前立腺がんの順になっています。

女性で最も多いがんは、乳がん、次いで大腸がん（結腸・直腸）、胃がんの順になっています。

がんにかかりやすい年齢は？

栃木県におけるがんの年齢階級別罹患率（2014年診断症例）



がんなどの病気にかかることを「罹患（りかん）」といいます。

5歳ごとにどのくらいの方ががんに罹患しているかを見てみると、女性は30代から徐々に増え始め、男性では50代を超えると急に増加することがわかります。

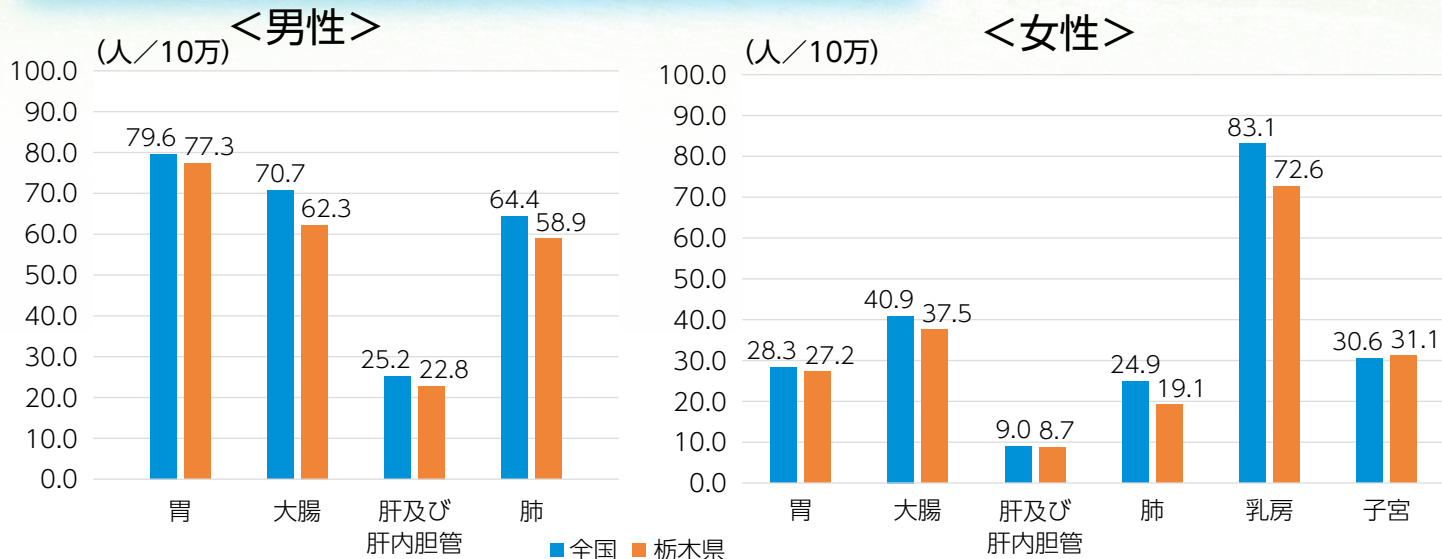
出典：栃木県のがん2014（平成26年）

がんにかかる人は多いの？

何人の人が罹患しているかの割合を「罹患率（りかんりつ）」と言います。

罹患率を全国と比べてみると、男性で最も多い胃がんは、人口10万人当たり、全国では79.6人、栃木県で77.3人です。女性で最も多い乳がんは、人口10万人当たり、全国で83.1人、栃木県で72.6人となっています。

主な部位別年齢調整罹患率* (2012年診断症例)



出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」

*年齢調整罹患率

がんは、高齢になるほどかかる人が多くなることから、年齢構成が異なる地域間で比較したり、年ごとの変化を見たりする際に、基準となる年齢構成に併せて算出した罹患率

Q 塩辛い食べ物を習慣的に食べると胃がんになりやすいってホント？

A 食塩摂取量の多い人（特に男性）は、胃がんになりやすいと言われていています。漬物や干物など塩分が多く含まれる食品は控える、醤油やソースは直接かけないで小皿にとってつけて食べるなど、減塩を心掛けましょう。

減塩ワンポイント

同じ醤油でも塩分が違います。

大さじ1杯の食塩量

濃口醤油 ……………2.6g

減塩醤油 ……………1.4g

だし割り醤油……………1.2g

ポン酢醤油 ……………1.3g

塩分の少ない醤油を賢く使って、減塩しましょう。



Q 乳がんは肥満が影響しているってホント？

A 特に閉経後の肥満は、乳がんのリスクを高めると言われています。

バランスの取れた食事を心掛け、運動習慣を身につけるなど、生活習慣を見直し、肥満を予防しましょう。

BMIをチェック

肥満度を把握するため、身長と体重から計算できる指数です。

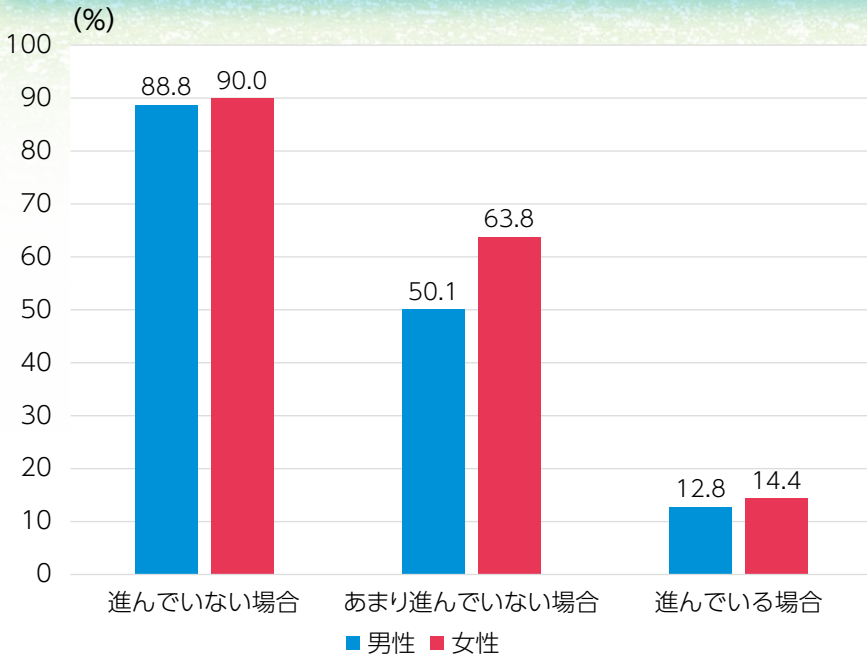
体重___kg ÷ (身長___m × 身長___m)

あなたのBMIは

男性はBMI値21～27、女性はBMI値21～25の範囲になるように体重を管理するのが良いといわれています。

がんは治るの？

栃木県におけるがんの進行度別5年相対生存率 (2006-2008年診断症例 全部位)



出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」

がんの進行度別に見ると、「進んでいない」（がんが臓器の中に留まっている）場合には、約90%の方が治りますが、「進んでいる」（他の臓器などに転移）場合には治る人の割合が低くなります。

「進んでいない」がんは、自覚症状がなく、気付かないうちに進んでしまう危険があります。症状がないうちに、お住まいの市町や勤務先で定期的に検診を受けることがとても大切です。



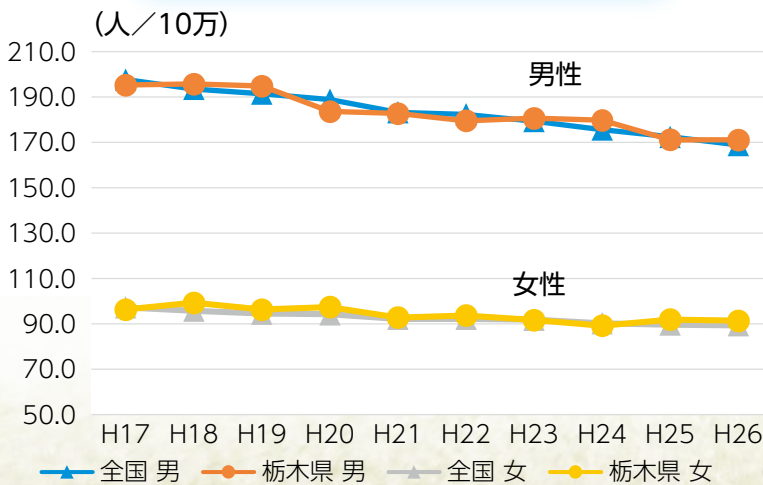
がんで亡くなる人はどのくらいいるの？

最近10年間の年齢調整死亡率*の推移を見ると、全国とほぼ同様の数値で少しずつ減少していることが分かります。

部位別では肺がんが最も多く、次いで胃がんとなっています。

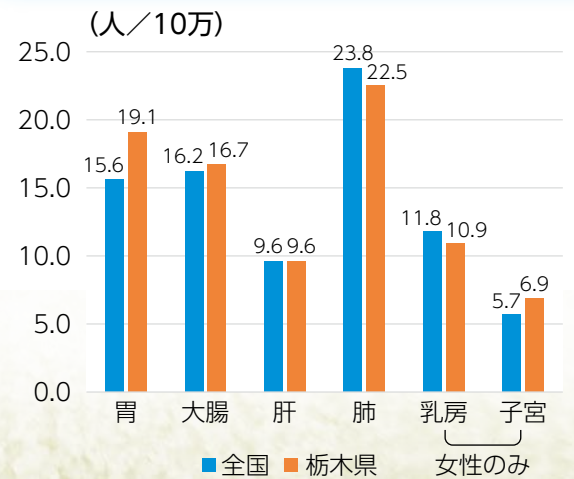
全国との比較では、胃、大腸、子宮がんは全国より高い値です。

がんの年齢調整死亡率の推移 (全部位・男女別)



出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」

がんの主な部位別年齢調整死亡率 (平成26年男女計)

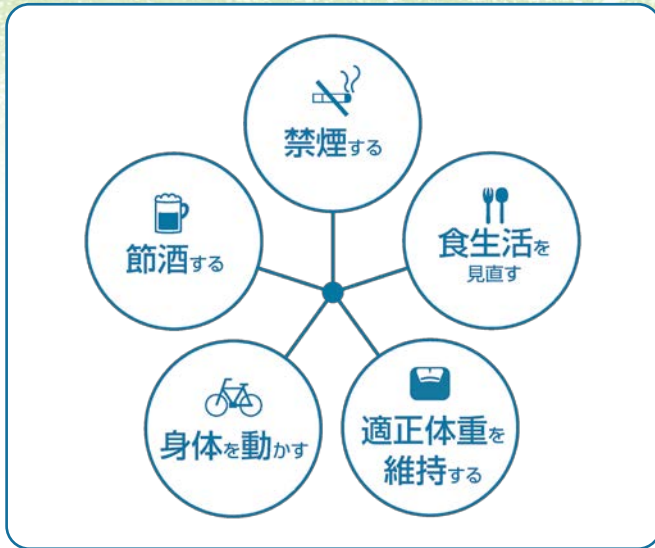


*年齢調整死亡率

がんは、高齢になるほど亡くなる人が多くなることから、年齢構成が異なる地域間で比較したり、年ごとの変化を見たりする際に、基準となる年齢構成に併せて算出した死亡率

がんにかかるリスクを減らすにはどうしたらいいの？

5つの健康習慣を実践することでがんになるリスクが低くなります



国立がん研究センターなどの研究グループでは、これまでに行われた日本人を対象とした様々な研究から、日本人のがんの予防にとって「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」「感染」を重要な6つの要因として「日本人のがん予防法」を提唱しています。

このうち「感染」以外は、日頃の生活習慣に関わるものです。

詳細は国立がん研究センターホームページ
http://epi.ncc.go.jp/can_prev/を御覧ください。

※国立がん研究センター社会と健康研究センター予防研究グループ
科学的根拠に基づく発がん性、がん予防効果の評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究

早速実践しましょう!!

禁煙しましょう

節酒しましょう

1日日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本程度が望ましい量です。

食生活を見直しましょう

塩分を控える、野菜と果物を食べる、熱い飲み物・食べ物は冷ましてからという3つのポイントを守りましょう。

身体を動かしましょう

適正体重を維持しましょう

適正な体重（BMIで男性21～27、女性21～25）を維持しましょう。



栃木県におけるがん登録について

平成28年1月から「がん登録等の推進に関する法律」に基づく「全国がん登録」が始まり、これにより、全国どこの病院で受診しても、がんと診断された場合は登録されるようになりました。

栃木県では、栃木県立がんセンターの中に「栃木県がん登録室」を設置して、どのくらいの人のがんにかかり、どのような治療を受け、どのくらい生存したかなどの情報を収集、集計、分析等を行っています。

◆このパンフレットに関する問合せ先◆

栃木県保健福祉部健康増進課 がん・生活習慣病担当

TEL 028-623-3096

栃木県