

「がん予防」と「がん検診」適切にできていますか？



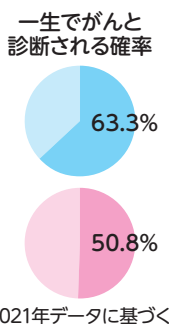
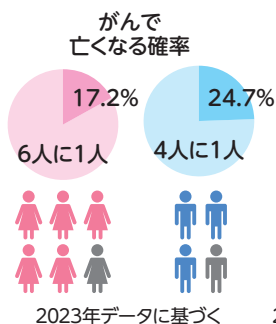
9月は
がん征圧
月間です



国立研究開発法人
国立がん研究センター「科学的根拠に基づくがん予防」より



今日では、科学的根拠に基づいたがんの予防法や適切な検診の受け方が示されています。ここでは皆さんに「知ってもらい、実践してほしいこと」をまとめました。



現 在、日本の死亡原因の1位として挙げられる病気が「がん」です。日本人が一生のうちにごんと診断される確率は男女ともに2人に1人と言われています。（国立研究開発法人国立がん研究センターがん情報サービスより）。

日本人のためのがん予防法	たばこ	たばこは吸わない。 他人のたばこの煙を避ける。
	お 酒	飲酒は控える。
	食生活	偏らずバランスよくとる。
	身体活動	日常生活を活動的に。
	体 重	適切な範囲内に。
	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、子宮頸がんワクチンの定期接種を受ける。

がんは「誰でも」なる可能性があるけれど「誰でも」なりにくくすることが出来る！

がんの原因は1つではなく、複数の要因が関連して発生します。しかし、その中でも生活習慣・環境との間に深い関わりがあることが分かっています。

次の予防法によって「誰でも」がん予防に取り組みることが出来ますので、ぜひ実践してみましょう！

私たちと一緒に「セルフケア」に取り組みませんか？



みんなで
一緒に
がんばろう！

このほかにも、健康について適切な知識を学ぶ健康講座を開催するなど、市民の皆さんが「健康で元気に暮らせるまち」の実現を目指しています。

・ 身体活動（運動）を見直す
・ 食生活を見直すなら
ぐっと楽健康教室への参加、活動量計を利用してみましょう。

町では生活習慣を改善する取り組みとして、自分の健康を自分で守るセルフケアを推進しています。

・ 食生活を見直すなら
町では食生活改善推進員（食改さん）の方々が活動しています。食生活について相談もできますのでお気軽に町福祉保健課までご連絡ください。



■ぐっと楽健康教室



■医療講座



■食改さん学習会



がん検診を受けるときのよくある疑問に 町の保健師がお答えします

先日、友人にがんが見つかって私もがん検診を受けようと思ったの
だけけど、どうすればいいの？

Aさん
53歳

がん検診には①集団検診と②個別検診の2種類があるのはご存じですか？
町で行う集団検診では特定健診等と一緒に受けることができますよ。

町保健師

① 集団検診

町で行う検診です。毎年12月に次年度に
受診する内容を「健(検)診申込み調べ」で回
答していただきます。検診は例年4月～6月
と秋に追加健(検)診を実施しています。

② 個別検診

がん検診が受けられる医療機関を自分で
予約する検診です。場所や時間が調整しやす
く、町で対象年齢の方にお届けするクーポン
を使用すれば費用も抑えられます。

あら…町での検診を考えていたけれど、今は9月だから私が受けられるのは来年になるのね。
それで、費用がどれくらいかかるのかも気になるのだけど…。

項 目	検診対象年齢	クーポン対象年齢 (年度末時点)
肺がん検診	40歳以上	61歳～65歳
胃がん検診	40歳以上	41歳・46歳・51歳・53歳・ 55歳・57歳・59歳
大腸がん検診	40歳以上	41歳・46歳・51歳～55歳
子宮がん検診	20～39歳は毎年、40歳 以上は偶数年齢の女性	21歳・31歳～35歳・41歳
乳がん検診	40歳以上で 偶数年齢の女性	41歳～45歳
前立腺がん検診	50歳以上の男性	

「健(検)診申込み調
べ」に回答していなくて
も、町でがん検診が受け
られる場合があります！

検診を受けたいと思ったら、ま
ずは私たちにご連絡ください。が
ん検診とクーポンの対象年齢は
左表のとおりです。町の検診であ
れば2千円未満で受診ができます
し、クーポンを使用すればもっと
費用を抑えられます。また、赤字の
年齢でもらえるクーポンは個別検
診でも使用できますので、ぜひこ
の機会に受診してみてください。

3月に胃がん検診のクーポンが届いていたけど個別検診でも使えるのね！ところで検診
項目によっては毎年受診の対象になるわけじゃないみたいだけど、どうしてかしら？

がん検診には利益と不利益があります。早期発見により治療が軽度で済むことなどが
がん検診の利益ですが、実際にはがんであるのに精密検査が不要と判定される「偽陰性」や、
その逆の「偽陽性」、他にも「過剰診断」、「偶発症」など、誰もが不利益を受ける可能性があり
ます。1回のがん検診ですべてのがんが確実に見つかるとは限りませんので、利益が不利益
を上回るように、国が推奨する検診を適切な間隔で受けることが大切です。

参考:国立がん研究センターがん対策研究所発行「がん検診の適切な受け方」▶



治療法の進歩などにより、がんと診断された人の生存率は、多くの部位のがんで向上
する傾向にあります。がん検診は早期発見・早期治療を可能とします。その1回があなた
や大切な家族を救うかもしれません。正しい知識を持って、適切に受診しましょう。