

がん検診について

- 医療機関での詳しい検査が必要な方は「要精密検査」となります。自己判断せず、必ず医療機関で精密検査を受けてください。
- 病気によっては、検診で早期に発見することが困難な場合もあります。検診で異常がなくても、自覚症状がある場合には、早めに医療機関を受診しましょう。

肺がん検診

- 肺がんは、日本人のがんによる死亡原因のなかで最も多いがんです。しかし、症状の出る前に検診を受診し、早期に治療すれば約8割の方が治るようになりました。喫煙習慣や自覚症状の有無にかかわらず、定期的に検診を受けることが大切です。

こんな人は要注意

- たばこを吸う
- 肺の疾患がある
- 過去に石綿（アスベスト）に関する作業をしたことがある



胃がん検診

- 日本人に多いがんの一つですが、早期に発見すれば身体への負担の少ない治療が可能です。定期的に検診を受け、早期発見・早期治療の機会を逃さないようにしましょう。
- 毎年、要精密検査になる方は、同じ検査結果（※慢性胃炎の疑い、胃潰瘍瘢痕の疑い等）だと自己判断せず、必ず医療機関を受診し、精密検査を受けてください。
- 繰り返し要精密検査となる方は、バリウム検査の必要性について主治医と相談しましょう。

こんな人は要注意

- 塩分の多い食事を好む
- お酒をよく飲む
- たばこを吸う



子宮頸がん検診

- 子宮頸がんは、前がん状態（異形成）を経て「がん」へ進行するため、定期的に検診を受けること、医療機関で経過観察を続けることが、がんの早期発見・早期治療につながります。
- 早期に発見できれば治癒率の高いがんですが、発見が遅れて、がんが進行すると、子宮の摘出が必要になったり、命に関わる場合もあります。
- 特に20代から増え始め、30~40代で発症のピークを迎えます。ちょうど妊娠・出産時期に重なることから「マザーキラー」ともいわれており、日本では、年間約1万人が子宮頸がんにかかり、約3,000人が亡くなっています。



肝炎ウイルス検診

- 肝炎は自覚症状が現れにくく、「体がだるい」と感じたときには重症化していることがあります。
- 症状がなくても、一生に一度は肝炎ウイルス検査を受けましょう。市の検診では、40歳以上で、これまでに受けたことがない方が受診できます。

大腸がん検診

- 近年、大腸がんにかかる人は増加傾向にあります。定期的に検診を受け、早期発見・早期治療の機会を逃さないようにしましょう。
- 少量の便を2日分採取して、便中の血液の有無を調べます。1日分だけに血液が混じっていた方でも、精密検査の結果「がん」が発見される方もあります。「痔があるから」「便秘だから」と自己判断せず、要精密検査となった場合には、必ず精密検査を受けてください。

こんな人は要注意

- 不健康な生活習慣がある（脂っこい食事が多い、野菜や果物の摂取不足、過度の飲酒、喫煙、運動不足、肥満がある）
- 大腸がんの家族歴がある
- 大腸の粘膜に炎症や潰瘍ができる潰瘍性大腸炎やクローン病などの病気がある



乳がん検診

- 早期に発見すれば身体への負担の少ない治療が可能です。30代半ばから発症率が高まり、40代半ばと60代半ばに発症のピークがありますが、最近はこの年代においても増加傾向にあります。
- がん検診を欠かさず受けるとともに、日頃から「乳房の変化をチェックする習慣」を心がけましょう。乳がん患者の約7割は、自分で「しこり」に気付いたことがきっかけで受診しています。今回の結果が「異常なし」であっても、月に1回の自己検診を継続しましょう！

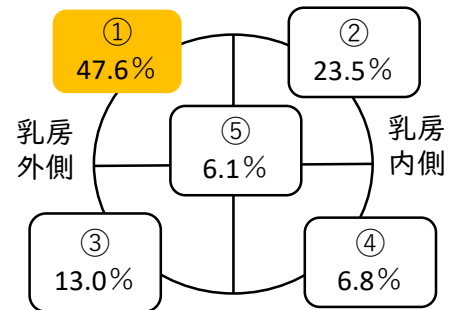
【乳がんがしやすい場所】

- ① 外側上部 (47.6%)
- ② 内側上部 (23.5%)
- ③ 外側下部 (13.0%)
- ④ 内側下部 (6.8%)
- ⑤ 乳輪 (6.1%)
- ⑥ 全体にわたるもの (3.4%)

※重複症例あり

こんな人は要注意

- 初経が早く、閉経年齢が遅い
- 出産歴・授乳歴がない
- 乳がんの家族歴がある
- たばこを吸う
- 肥満の人（閉経後）
- 飲酒量が多い



前立腺がん検診

- 特に50歳以上の男性に急増しているがんです。PSA値が高い場合には、前立腺がんの他、前立腺肥大症や前立腺炎などの病気が疑われます。PSA値4.000以下を「異常なし」、4.001以上を「要精密検査」と判定します。
- すでに泌尿器科等を受診中の方は、検診ではなく、医療機関で経過をみてもらってください。
- 検査の結果、PSA値に異常がなくても、以下の症状がある場合は、泌尿器科を受診してください。

【前立腺肥大症などが疑われる症状】

- 尿がすぐ出ない・少ししか出ない・尿の流れが遅く、時間がかかる
- 尿が出た後にも残っている感じがある
- トイレが近くなり、夜中に何度もトイレに行く

今すぐ始めよう！

がんや生活習慣病予防の実践チェックリスト

✓ 1. 禁煙する







- たばこは吸わない
- 他人のたばこの煙を避ける



✓ 2. 節酒する

- がん予防のためにはお酒を飲まないことがベスト！
- 飲まない人、飲めない人は無理に飲まない
- お酒を飲む場合は適量を守る

種類別の1日の適量のめやす

 日本酒 度数：15% 量：180ml	 ビール 度数：5% 量：500ml	 焼酎 度数：25% 量：110ml
 ワイン 度数：14% 量：180ml	 ウイスキー 度数：43% 量：60ml	 缶チューハイ 度数：5% 量：500ml 度数：7% 量：350ml

✓ 3. 食生活を見直す

- 減塩する
 - ◎ めん類の汁は残す
 - ◎ しょうゆは「かける」より「少しだけつける」
 - ◎ うまみ、酸味、香りを活用
 - ◎ 食品の栄養成分表示をチェックする

1日あたりの食塩摂取量の目標

男性	7.5g未滿
女性	6.5g未滿

- 野菜と果物を食べる

1日あたりの目標

野菜	350g
----	------



- 熱い飲み物や食べ物は冷ましてから

✓ 4. 身体を動かす

- 今より10分多く運動する
…定期的な運動習慣はがんの発症リスクを抑える
- 座りっぱなしは避ける！
30分に1回は立ち上がり、身体を動かす



【おすすめ】

- ◎ ウォーキング(たまに速歩)
- ◎ なるべく階段を使う
- ◎ 店舗から遠いところに車を停める
- ◎ 歯磨きや洗い物をしながらかかと上げ運動

✓ 5. 適正体重を維持する

- 体重測定を定期的に行う
(太りすぎ、痩せすぎに注意！)
朝は排尿後の朝食前、
夜は排尿後の就寝前に測るのがおすすめ



※ BMI値は下記の範囲が適正です

$$\text{BMI値} = (\text{体重kg}) \div (\text{身長m}) \times (\text{身長m})$$

男性 23~27 女性 19~25

■ 食べ過ぎ・飲みすぎ・運動不足などにより体重が増加し、内臓脂肪が蓄積すると、血糖や血圧を上げたり、血栓をつくるなどの「生活習慣病を招くホルモン」を増やすことがわかっています。

■ 痩せすぎも問題です。特に女性や高齢の人は低体重による骨量、体力の低下に注意が必要です。

心がけてみましょう！

食事のときには…

- ① 1日3食なるべく決まった時間に食べる
…減量のために回数を減らすのは逆効果。間隔が空くとエネルギーをためこもうとするため、太りやすい身体になります。
- ② 野菜や海藻、きのこなど食物繊維から食べる
…空腹感を満たし、血糖値の急上昇を抑えます。
- ③ ゆっくり噛んで食べる
…目標は1口30回です。早食いは肥満の大敵です。