

10月はがん検診受診率 50%達成に



に向けた集中キャンペーン月間です

キャッチコピー「がん検診 愛する家族への 贈りもの」

「がん」ってどんな病気？

- ・日本においては、国民の**2人に1人**が生涯のうちにがんにかかると言われています。
- ・福島県では、**4人に1人**ががんで亡くなっています。
- ・日ごろの生活習慣を見直すことで、がんになりにくくする（予防する）ことができます。
- ・早期に発見することで、がんによる死亡率を下げることができます。

福島県の主な死因別順位（R2）

第1位 **がん**（25.5%）

第2位 心疾患（15.7%）

第3位 老 衰（10.5%）

出典：厚生労働省/令和2年人口動態統計の概況



早期発見のためにがん検診を受けましょう！

症状が出てからの受診では、がんが進行している可能性があります。無症状の方こそ、下記の検診を**定期的**に受けることが大切です。



胃がん検診

50歳以上 2年に1回

胃内視鏡検査

管を胃の中まで挿入して先端の小型カメラ(CCD)またはレンズを通して胃の中を中から観察します。

胃部エックス線検査 ※40歳以上年1回

バリウム（造影剤）と発泡剤（胃を膨らませる薬）を飲みエックス線で胃の形や粘膜を撮影します。



肺がん検診

40歳以上 年1回

胸部エックス線検査

肺全体をエックス線で撮影する検査です。

喀痰（かたん）細胞診 ※医師が必要とした場合に実施

痰にがん細胞がないか調べます。



大腸がん検診

40歳以上 年1回

便潜血検査

便の中の血液を調べ、大腸内の出血の有無を調べます。



乳がん検診

40歳以上女性 2年に1回

マンモグラフィ

乳房を装置ではさみ、圧迫してエックス線撮影します。



子宮頸がん検診

20歳以上女性 2年に1回

細胞診

子宮頸部の細胞を採取し、顕微鏡で診断します。

5つの健康習慣で がんになるリスクを減らしましょう！

1. 禁煙する

・タバコは吸わない

タバコを吸う人は吸わない人に比べて、がんになるリスクが約 1.5 倍高まる
ことがわかっています。

禁煙外来を利用する等、この機会にぜひ卒煙しましょう！禁煙外来はこちら→

・他人のタバコの煙を避ける

受動喫煙でも肺がんや乳がんのリスクは高くなります。

タバコの煙を吸わないように注意しましょう。



2. 節酒する

飲む場合は純エタノール量換算で 1 日あたり約 23g 程度までとし、飲まない人、飲めない人は無理に飲まないようにしましょう。

1日の飲酒量の目安 (以下のいずれかの量までにとどめましょう。)

- ・日本酒 … 1 合
- ・ビール大瓶 (633ml) … 1 本
- ・焼酎・泡盛 … 原液で 1 合の 2/3
- ・ウィスキー・ブランデー … ダブル 1 杯
- ・ワイン … ボトル 1/3 程度



3. 食生活を見直す

「塩分のとりすぎ」「野菜や果物をとらない」「熱すぎる飲み物や食べ物をとること」が、
がんの原因になることがわかっています。

- ・ 1 日あたりの食塩摂取量を **男性は 8.0g 未満、女性は 7.0g 未満**
- ・ **野菜を小鉢で 5 皿分と果物 1 皿分**を毎日食べるよう心がけましょう



4. 身体を動かす

歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を **1 日 60 分**行いましょう。

+ 息がはずみ汗をかく程度の運動を 1 週間に 60 分程度行いましょう。



5. 適正体重を維持する

がんを含むすべての原因による死亡リスクは、太りすぎでも痩せすぎでも
高くなります。 **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しましょう。 BMI 値 = (体重 kg) / (身長 m)²



出典：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

【このチラシに関するお問い合わせ先】

福島県県中保健福祉事務所 健康増進課 電話 0 2 4 8 - 7 5 - 7 8 1 4