

がん検診に行くんだ

あなた自身の健康と、あなたを必要とする人のために…

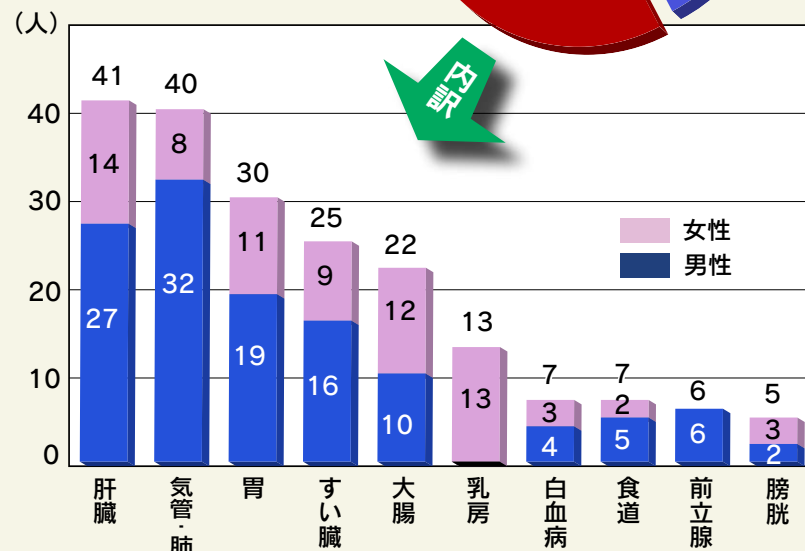
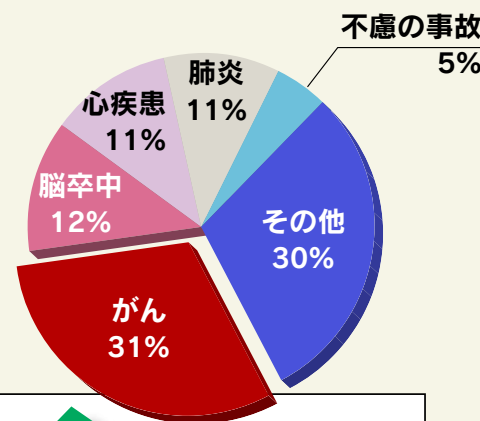
「不安」を「安心」に変えるためにも、毎年、受診しましょう。



死亡原因と がん部位別死亡数

グラフは平成 20 年度の本市での死亡原因（右）と、がんで亡くなった人のうち、がんのできた場所の上位 10 位までを示したグラフです。

福岡県：保健統計年報



生活習慣の改善とがん検診で がんに立ち向かう

がんの発症には、喫煙や食生活、運動などの生活習慣が原因となる場合が多いと言われています。このため、生活習慣に気をつけて、発がんリスクを下げる必要があります。

しかし生活習慣に気をつけても、がんになる可能性はゼロにはなりません。そこで、重要になってくるのが「がん検診」です。がん検診を受けて、早い時期にがんを発見できれば、治療によりそのほとんどが治り、しかも治療も軽くて済みます。

がんは、いったん進行してしまつと、できた臓器にもよりますが、治すことが難しくなります。検診を受けて、がんが進行する前に発見することがなによりも大切です。

去年は20人のがんを発見 にもかかわらず低い受診率

本市では、昨年度、胃がん、肺がん、大腸がん、子宮がん、乳がんの5つのがん検診を実施しました。その結果20人ががんが発見されました。

平成19年に実施された「国民生活基礎調査」によると、日本のがん検診受診率は、男性の胃がん、肺がん、大腸

がんは3割程度、女性については、乳がん、子宮がん検診を含めた5つのがん検診受診率は2割台前半にとどまっています。本市の検診受診率は、さらに低いのが実情です。

あなたを必要とする人のため 勇気を出して受診しよう

「たまたま受けなかった」「時間がなかったから」「面倒だから」など、検診を受けない人の理由はさまざまです。がん検診の目的は、少しでも早くがんを発見し、適切な治療に結びつけ、がんで亡くなる人を減らすことです。受診した結果、もし、がんが見つかったとしても、早期に治療が受けられます。それは、自分自身の健康を守るこ

とはもちろんですが、あなたを必要とする人を守ることにつながるのです。市は現在、がん検診を実施しています。実施日や会場、受診できる医療機関などは5月末に配布した「がん検診・特定健診のご案内」をご覧ください。また胃がん、肺がん、子宮がん、乳がん、マンモグラフィ、大腸がん検診は、次の日程で集団検診も実施します。

実施日 ▽水の郷 8月22日、9月5日 ▽まほろばやまと 8月28日 ▽サンブリッジ 9月11日

集団検診を受診するには、予約が必要です。市健康づくり課健康係に申し込んでください。

申し込み、問い合わせは、同係（☎77・8536）まで。

検診とあわせ **がん** から身を守る 今日から実践「がん予防法」



日常生活を活動的に

ほとんど座って仕事をする人は、できるだけ、毎日、合計 60 分程度は歩き、週に一度は 60 分程度の早歩きや 30 分程度のジョギングをしましょう。

また体重を適正に維持することも大切です。目安となる BMI 値（体重（kg）÷身長（m）²）は、22 のときに最も病気になりにくいといわれています。



肝炎ウイルスの有無を知る

40 歳以上で、いままで一度も肝炎ウイルスの検査を受けたことのない人は検査することを勧めます。感染している場合は、きちんと治療しましょう。

出典：独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター

吸わない。吸わせない。



たばこを吸っている人は、やめましょう。やめきれないときでも、他人に煙を吸わせない配慮を。吸っていない人も、煙をできるだけ避けましょう。

上限はアルコール 23 g



お酒はほどほどに。1 日当たりの上限は、アルコールに換算して約 23 g を目安に。日本酒なら 1 合、ビールなら大ビン 1 本、焼酎は 120ml くらいです。

塩分を控えてバランスよく



食事はバランスよく取りましょう。野菜や果物は 1 日 400 g を目標に食べましょう。逆に控えたいのが塩分です。1 日当たり男性 9 g 未満、女性 7.5 g 未満に抑えましょう。

子宮頸がん・乳がん検診に加え

今年から大腸がん検診に 節目年齢限定 無料クーポン発行

平成 21 年度から、がんの早期発見と健康意識を高めるために、特定の年齢になった女性には子宮頸がんと乳がんの検診費用が無料になるクーポン券を郵送しています。

今年度からは、大腸がんが無料クーポン券の対象になりました。男女とも次の年齢の人にクーポン券を送ります。

年齢区分	生年月日
40 歳	昭和 45 年 4 月 2 日～昭和 46 年 4 月 1 日
45 歳	昭和 40 年 4 月 2 日～昭和 41 年 4 月 1 日
50 歳	昭和 35 年 4 月 2 日～昭和 36 年 4 月 1 日
55 歳	昭和 30 年 4 月 2 日～昭和 31 年 4 月 1 日
60 歳	昭和 25 年 4 月 2 日～昭和 26 年 4 月 1 日

※平成 23 年 4 月 1 日にそれぞれの年齢になっている人が対象です。

なお、市の大腸がん検診はすでに始まっていますが、クーポン券の発送が遅れています。対象となる人が健診を受ける場合は、本人確認をした上で自己負担分を無料にしています。

また、医療機関での大腸がん検診は 8 月 31 日までですが、クーポン券対象者に限り、11 月 30 日まで延長します。