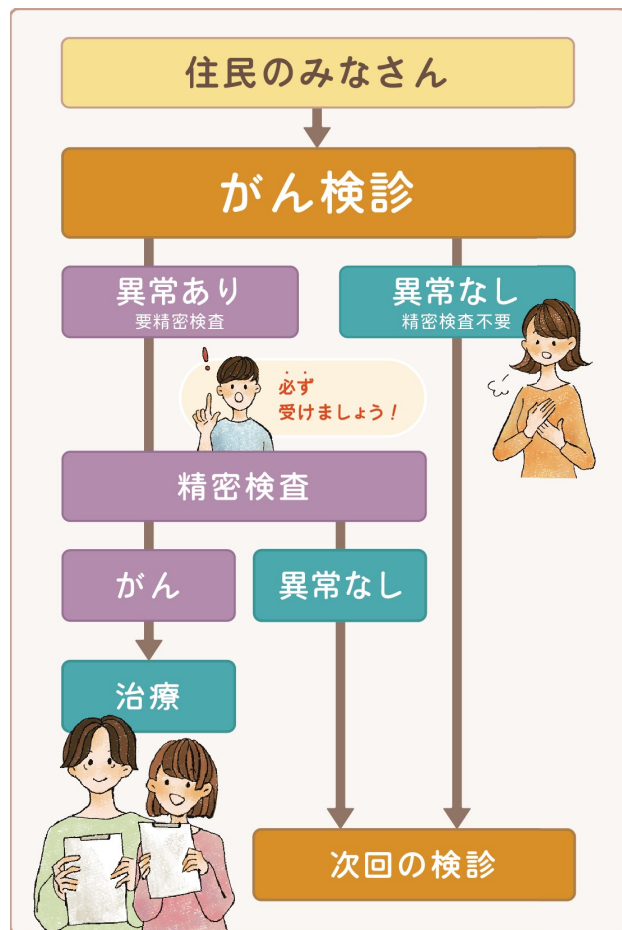


一定の年齢以上の対象者は、基本的にお住いの市区町村が実施する「がん検診」を受診できます。



市区町村が実施するがん検診は公的な医療サービスなので、費用は無料か自己負担であっても、少額の負担ですみます。詳しくは、お住いの市区町村にお問い合わせください。また、企業にお勤めの場合は、健康保険組合にお問い合わせください。

日本のがん検診データや市区町村のがん検診窓口などについては、日本医師会の「知っておきたいがん検診」が参考になります。  
<https://www.med.or.jp/forest/gankenshin/>



がんを遠ざけよう

## 今すぐできる、5つの健康習慣

がんの原因は喫煙や飲酒、食事などの日常の生活習慣に関わる場合も多くあります。健康的な生活習慣を続けることで、ある程度、がんは予防できることがわかっています。



\*BMI値…世界共通の肥満度の指標。標準値は「22」  
 BMI値の求め方：BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

## 5つの健康習慣によるがんリスクチェック

国立がん研究センターのホームページでは、45歳から74歳を対象に、年齢、性別、喫煙、飲酒、食習慣、運動習慣、肥満度から、今後10年の間にすべてのがんにかかるリスクが算出できます。生活習慣の改善によるリスク値の変化や、あなたへのアドバイスもわかります。

がんリスクチェック (国立がん研究センター予防研究グループ)  
<https://epi.ncc.go.jp/riskcheck/>



発行：2023年4月 無断転載を禁止します  
 公益財団法人日本対がん協会  
 東京都中央区築地5-3-3 築地浜離宮ビル7階  
 TEL 03-3541-4771 <https://www.jcancer.jp/>



# がん検診

～5つのがん検診と健康習慣～



公益財団法人  
**栃木県保健衛生事業団**  
 (日本対がん協会栃木県支部)

〒320-8503 宇都宮市駒生町3337-1 とちぎ健康の森3F  
 ☎ (028) 623-8181 (代) FAX (028) 623-8586  
 URL <https://tochigi-health.or.jp>

## 肺がん検診

問診

胸部 X 線検査及び喀痰（かくたん）細胞診\*

\*50歳以上で、喫煙指数（1日の喫煙本数 × 喫煙年数）が600以上の方が対象

肺にがんを疑う影がないかを調べます。肺全体をくっきり映すために大きく息を吸い込み、しっかり息を止めることが大切です。食事や内服薬の制限はありません。



40歳以上

毎年

肺がんは日本人のがんによる死亡数の第1位です。自覚症状が出てからでは治療がしにくいので、症状がないうちの早期発見が重要です。

## 胃がん検診

問診、胃部 X 線検査又は胃内視鏡検査

\*当分の間、胃部 X 線検査については40歳以上に対し年1回実施可

X 線検査は発泡剤と造影剤（バリウム）を飲み、胃の粘膜の状態を調べます。内視鏡検査は口や鼻から内視鏡を入れ、胃の中を直接観察します。飲食の制限があるため、受診機関に事前に確認しましょう。



50歳以上

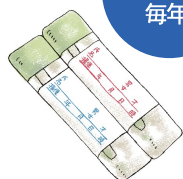
2年に1回

胃がんは早期で見つかりると9割以上が治ると期待されますが、進行した場合の予後は悪くなります。定期的な検診が重要です。

## 大腸がん検診

問診及び便潜血検査（2日法）

便潜血検査は大腸がんやポリープなどによる出血が便に混じっていないかを調べます。わずかな出血を検知することができる検査で、食事制限はなく、2日分の便の表面を採便用の棒でこすり提出するだけです。



40歳以上

毎年

大腸がんは日本人に増えています。とくに50歳以降の増加が顕著です。早期発見と適切な治療で9割以上が治ると期待されるので、定期的な検診が重要です。

早期発見のために、定期的な受診を



国が推奨している

# 5つのがん検診

## 子宮頸がん検診

問診、視診、子宮頸部の細胞診及び内診

\*月経期間は避けて受診しましょう

細胞診はがんが発生しやすい子宮の入り口（頸部）表面の細胞を検査用のブラシなどでこすり取って顕微鏡で調べます。がん化した細胞だけでなく、がんになる前の細胞の異常も見つけることができます。

子宮頸がんは若年化が進み、20～30歳代で増えています。早期ではほとんど自覚症状がないので、定期的な検診が重要です。



20歳以上

2年に1回

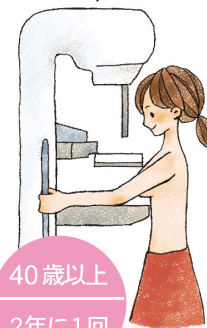
## 乳がん検診

問診及び乳房 X 線検査（マンモグラフィ）

\*視診、触診は推奨しない

マンモグラフィは乳房を片方ずつ2枚の板で挟み、できるだけ平たくして乳房全体を撮影し、触ってもわからないしこりや石灰化を見つけます。乳房の圧迫時間は数十秒ほどです。

乳がんは30歳代後半から急激に増えます。また近年は閉経後の増加も目立つようになりました。進行すると転移の恐れが高まりますので、定期的な検診が重要です。



40歳以上

2年に1回

乳がんを例にした、1つの細胞が進行がんになるまでのイメージ図



メリット・デメリットを理解して、がん検診を受診しましょう

メリット

がんを早期に発見し、適切な治療を行うことでがんによる死亡を減らすことができます。最大のメリットは、自覚症状のない段階でがんを見つけられることです。

早期発見ができれば・・・

- からだへの負担がすくなくてすみます。
- 入院日数が短くてすみます。
- 一般的に医療費の負担も少なくてすみます。
- 治療前の生活が早く戻れ、職場復帰も早まります。

デメリット

がんが100%見つかるわけではないこと。がんの疑いと判定されて精密検査を受けても、がんが発見されないこと（偽陽性）。がんがあるのに精密検査不要と判定され、がんを見逃してしまうこと（偽陰性）。要精検となり不安を感じる可能性もあります。

症状のない元気な時に定期的ながん検診を受けることが大切です。

※気になる症状のある方は、すぐに医療機関を受診してください

# 安心を 明日につなぐ がん検診

公益財団法人日本対がん協会 2023年度がん征圧スローガン