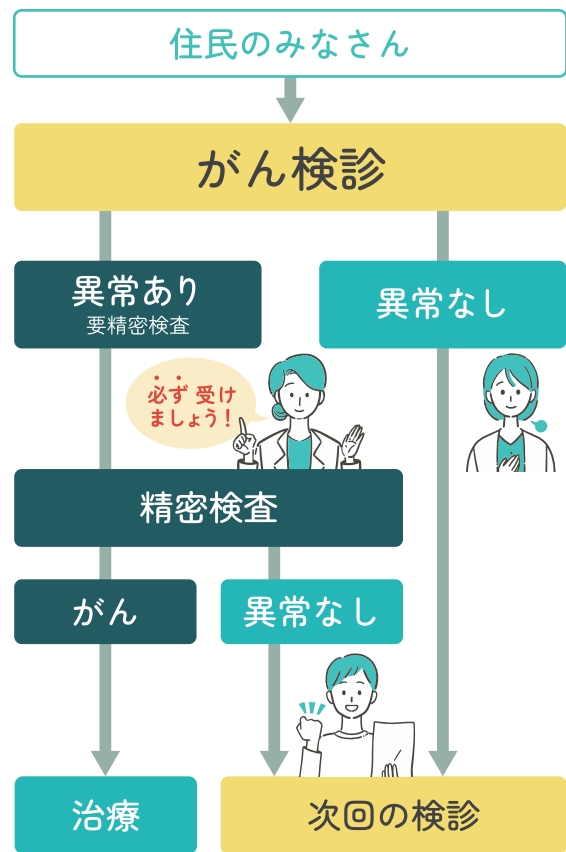


一定の年齢以上の対象者は、
基本的にお住まいの市区町村が実施
する「**がん検診**」を受診できます。

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、お住まいの市区町村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+1の健康習慣

がんの原因は喫煙や飲酒、食生活など日常の生活習慣
に関わる場合も多くあります。がんの原因になる感染
症に注意し、体を動かして適正な体重を維持する
といった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。



*1 適正体重 (BMI 値) の求め方: $BMI = \text{体重 (kg)} \div \{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}\}$
BMI 値...世界共通の肥満度の指標。標準値は「22」
*2 原因となるウイルス・細菌: 肝炎ウイルス、ピロリ菌、HPV など

健康習慣によるがんリスクチェック



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/>

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、健康習慣をもとに、今後 10 年の間にがん
に罹るリスクを算出できます。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。

発行: 2026 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>

がん検診 定期受診は 自己投資

公益財団法人日本対がん協会 2026 年度がん征圧スローガン

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

さらに、30 歳以上の場合、
問診、視診及び HPV 検査単独法*
*実施体制が整った自治体で選択可能

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。HPV 検査単独法は子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルス（HPV）感染の有無を調べます。

※自治体により実施体制が異なりますので、お住いの自治体へお問合せください。



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

30 歳以上
5年に1回

肺がん検診

質問（問診）、胸部X線検査

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。

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。

40 歳以上
毎年



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歳以上に對し年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。

胃がんは早期で見つかり 9 割以上が治ると期待されますが、早期の胃がんは自覚症状がないことが少なくありません。定期的な検診が重要です。



50 歳以上
2年に1回

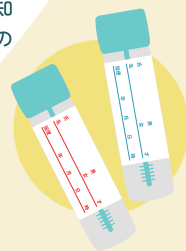
大腸がん検診

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。

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。

40 歳以上
毎年



乳がん検診

質問（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。早期発見と適切な治療で治る可能性が高まるため、定期的な検診が重要です。



40 歳以上
2年に1回

がん細胞が進行がんになるまでのイメージ図

※がんの種類や年齢などにより個人差があります。

がん細胞
数年～数十年

早期がん
1年～2年

進行がん
がん細胞が増え、塊が急激に大きくなる

ここで発見！

定期的ながん検診

自覚症状がない状態

自覚症状が現れる

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...

- からだへの負担が少なくて済みます。
- 入院日数が短くて済みます。
- 一般的に医療費の負担も少なくて済みます。
- 日常生活に早く戻れ、職場復帰も早まります。

デメリット

がんが 100% 見つかるわけではありません。がんが疑われて精密検査を受けても、見つからないこと（偽陽性）や、異常なしと判定され、がんを見逃してしまうこと（偽陰性）があります。精密検査が必要となり、不安を感じる人もいます。

症状のない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

治療や副作用のことなど不安や悩みが出てきたら...
日本対がん協会「がん相談ホットライン」へ
TEL : 03-3541-7830（予約不要）
https://www.jcancer.jp/consultation_and_support

