

# がん予防のために 検診を 受けましょう



がんは、昭和56年より日本の死因第1位であり、平成30年には年間約37万人が亡くなり、人口の高齢化に伴い死亡者数の増加が見込まれます。がんによる死亡者数の減少には、早期発見・早期治療が重要です。

まずは、がんの実態と病気の原因について学び、日頃からできる「がん予防」を実践しましょう。

そして、がんの早期発見・早期治療のため、積極的に「がん検診」を受けましょう。

国では検診率50%を目指しています。

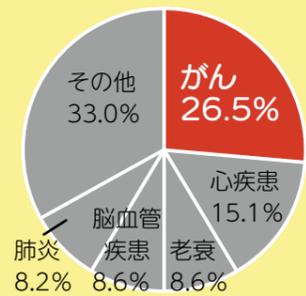
健康づくり増進課 ☎ 029-898-2312



日本人の2人に1人は生涯のうち一度は何らかの「がん」にかかるといわれ、3人に1人は亡くなっています。茨城県でも、昭和60年以降、がんが県民の死亡原因の第1位となっています。

## がんは茨城県民の死亡原因第1位

茨城県民の死亡原因  
(令和元年)



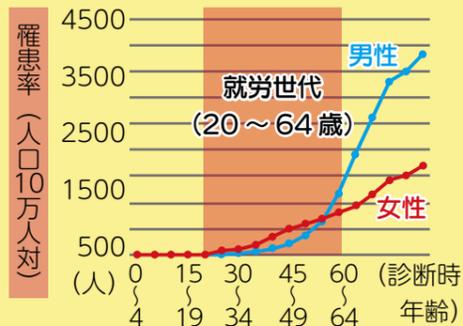
## がんは早期発見・早期治療で治る確率が高い

がんを診断されてから  
5年後の生存率



## がんを診断される人のうち約3割は働き盛りの世代(20~64歳)

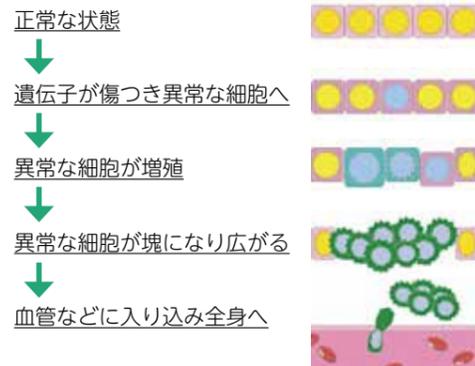
性別・年齢階級別がん罹患率  
(上皮がん含む)



## ～がんの発生と進行のしくみ～

がんは、普通の細胞から発生した異常な細胞のかたまりです。

がん細胞は、正常な細胞の遺伝子が傷つくことで発生します。正常な細胞に異常が起こるとその細胞は増殖し、そこに第2の異常が起こると、さらに早く増殖します。この異常の積み重ねにより、がん細胞が完成すると考えられています。



## 日頃からできる「がん予防」

### 食生活を見直す

塩蔵食品や食塩の摂取は最小限にする。1日あたりの摂取量は、男性8g、女性7g未満が望ましい。野菜や果物不足を防ぐ。1日あたり400gを目標。

### 適正体重を維持

成人期での体重を適正な範囲に維持する。  
【BMIの適正な管理】  
中高年期男性で21～27  
中高年期女性で21～25

### 節酒する

節度のある飲酒をする。

### 禁煙する

たばこは吸わない。他人のたばこの煙を避ける。

### 身体を動かす

定期的な運動を継続する。  
・歩行またはそれ以上の身体活動を1日60分  
・汗をかく程度の運動を1週間に60分程度

## がん検診で早期発見！早期治療が可能に

厚生労働省は、がん検診の効果が科学的に証明されている下記の5つのがん検診を推奨しています。検診は市の集団検診または最寄りの個別医療機関などで受けることができます。

市補助あり  
**肺がん**  
男女合わせて死亡数のトップ  
対象：40歳以上（1年に1回）

受診内容  
▶ 質問（問診）  
▶ 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。  
▶ 喀痰細胞診  
【対象者】50歳以上で喫煙指数（1日の本数×年数）600以上の方  
3日間起床時にたんを採取し、専用の容器に入れて提出します。たんの細胞を顕微鏡で観察することで、検査を行います。

市補助あり  
**胃がん**  
男性の罹患数と死亡数第2位  
対象：40歳以上（1年に1回）

受診内容  
▶ 問診  
▶ 胃部エックス線検査  
胃を膨らませる炭酸ガスを発生させる発泡剤と造影剤のバリウムを飲み、エックス線で撮影することで、胃の中の粘膜を観察する検査です。  
※厚生労働省では、胃部内視鏡検査を、50歳以上で2年に1回として推奨しています。

市補助あり  
**大腸がん**  
食の欧米化で増加傾向  
対象：40歳以上（1年に1回）

受診内容  
▶ 問診  
▶ 便潜血検査  
1日1回、2日間便を採取し、便に混じった血液を検出する検査です。がんやポリープなどの大腸疾患があると大腸内に出血することがあり、その血液を検出します。

市補助あり  
**乳がん**  
マンモ検診で早期発見  
対象：40歳以上女性（2年に1回）

受診内容  
▶ 問診  
▶ マンモグラフィ  
左右の乳房を片方ずつ専用の装置ではさみ、エックス線で撮影する検査です。  
▶ 超音波検査  
乳房に超音波をあて、乳房内部を画像化し検査を行います。

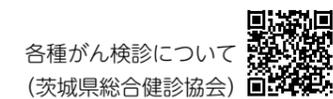
市補助あり  
**子宮頸がん**  
若い世代に増える頸がん  
対象：20歳以上女性（1年に1回）

受診内容  
▶ 問診、視診、内診  
▶ 細胞診  
子宮の入り口（子宮頸部）を、先にブラシの付いた専用器具で擦って細胞を採取し、異常な細胞がないか顕微鏡で調べます。  
▶ コルポスコープ検査（※必要に応じて）  
コルポスコープ（腔拡大鏡）を使って子宮頸部を詳しく観察します。

## がん罹患数の順位（2018年）

- 1位 大腸がん
- 2位 胃がん
- 3位 肺がん

※国立がん研究センター「最新がん統計」より



各種がん検診について  
(茨城県総合健診協会)



最新がん統計

がん検診を受けるには

集団検診の受診はこちら

☎ 「かすみがうら市集団検診」で検索  
☎ 029-898-2312



検診の案内