

毎年9月は（公財）日本対がん協会が定めた「がん征圧月間」です。期間中は、がんとその予防について、正しい知識や早期発見・早期治療の大切さを広める活動が全国的に行われています。がんから身を守るために、定期的に「がん検診」を受け、「5つの健康習慣」を実践しましょう。



どうして「検診」が大事なの？

検診で早期発見・早期治療をすれば
90%以上が治ります。



がん検診は「健康な人」に「がん」があるかどうかを調べる検査です。

がん検診にもさまざまなものがありますが、肺がん・胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がんの5つのがん検診を定期的に受けることを国は推奨しています。これは、これまでの研究で、罹患率や死亡率が高い一方で検診を行うことで死亡率を下げる効果があることが確認されているためです。検診で早期発見・早期治療すれば90%以上が治ります。もし、検診で「要精密検査」の結果が出ても怖がらず、速やかに専門医を受診しましょう。

早期にがんを見つけ治療につなげるためには、自覚症状のない「健康」な時から定期的に検診を受けることがとても重要です。



がんを予防するためには？

まずは「5つの健康習慣」を実践
してみましょう。



がんから身を守る「5つの健康習慣」を実践することで、しない場合（0～1つのみ実践）と比べて、がんになるリスクが約40%低くなるという推計が示されています。

禁煙

タバコを吸う人は吸わない人よりがんになるリスクが約1.5倍高くなります

節酒

1日いずれか1酒類で飲酒量の目安は次のとおりです
日本酒：1合
ビール：大瓶1本
焼酎：2/3合
ワイン：1/3本
ウイスキー・ブランデー：ダブル1杯

食生活の見直し

次の3つを意識してみるのがポイントです
■塩分を控える
■野菜と果物を食べる
■熱いものは少し冷ましてから飲食する

身体を動かす

仕事や運動などで身体活動量が高い人ほど、がんの発生リスクが低くなります

7ページも参考に
してみてください！



適性体重の維持

太りすぎや痩せすぎに注意し、肥満度指標 BMI21.0～26.9の間を維持するとがんのリスクが低くなります
BMI= 体重kg ÷ (身長m)²



20歳と40歳の女性の皆さんへ
無料クーポン券を利用して検診を！

がん検診の動機付けと受診促進のため、子宮頸がんは20歳、乳がん（マンモグラフィ）は40歳に達した女性にがん検診の費用が無料になるクーポン券を発行しています。それぞれ、対象となる方には「がん検診無料クーポン券」を送付しましたので、大切な身体を守るため、この機会に検診を受けましょう。

検診の種類	対象者	検診期限
子宮頸がん	平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれ的女性	令和7年1月31日（金）
乳がん	昭和58年4月2日～昭和59年4月1日生まれ的女性	