

# がん検診を受けよう！集中キャンペーン

定期健診の  
機会を大切に  
しよう！

## がん検診

10月1日  
10月31日  
の営業日

日本人の**死因第1位**は「がん」です。日本は、人口比における「がん」の死亡割合が世界でも突出して高く、その実態は世界一のがん大国といっても過言ではありません。しかし、欧米諸国の人に比べて**日本人のがん検診受診率は低いのが現状**です。今や国民の**2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなる時代**です。**がんの死亡率を減少させることができる確実な方法が「がん検診」**です。**症状が出る前**に見つけることがポイントといえます。正しい知識を持ち、定期健診などの機会を活用してがん検診を受診しましょう。

## キャンペーン期間中の催し

### がんとかん検診の情報展示コーナー

がんの基礎知識やがん検診の情報を展示しています。パンフレットはご自由にお持ち帰りください。

場所 2階 待合室A  
待合室B



無料

### 保健師による「がん検診相談」

問診にて、がん検診の相談をお受けしています。お気軽にお声掛けください。

期間 10月1日～31日  
の営業日

場所 2階  
問診コーナー



※ポケットティッシュをお配りしています。  
(土・日は除く)

### 乳がん自己触診法の紹介

乳がんの約5割は自己触診をきっかけに発見されています（「乳がんに関する3万人女性の意識調査」より）。自己触診法と実際の乳がん（しこり）の感触を体験してみませんか。（対象を女性に限定させていただきます）

※参加者に乳がん自己触診チェックシートを差し上げます。

期間 10月3日・4日・7日・8日・9日  
(10:30・11:00・11:30)

場所 2階  
待合室A



※1回15分程度

無料

### 管理栄養士による がん予防のための「抗酸化スムージー」試飲

がん予防に効果が期待できる  
食材を用いたスムージー（レシピ付）

期間 10月3日・4日・7日・8日・9日  
(10:30・11:00・11:30)

場所 1階レストラン  
「オアシス」前



1日先着60名様

### 肺がんの死亡者数は年々増加！男性では、死亡原因のトップ！

肺がんの部位別死亡率は男性で1位、女性は2位です。進行すると急激に生存率が低下します。年齢別にみた罹患率は40歳代後半から増加し始め、高齢になるほど高くなります。肺がんは**喫煙と関連が非常に大きい**がんです。たばこを吸わない人でも**受動喫煙**により発症する危険性が高まるのが分かっています。がん予防には**禁煙、節度のある飲酒、バランスのよい食事、身体活動、適正な体形、感染予防が効果的**といわれています。肺がんは早期ではほぼ無症状です。症状がなくても、40歳以上は年に1回、肺がん検診を受けましょう。（国立がん研究センターより）

# 代表的な7つのがんと当センターで受けられる検査



## 胃がん

- 減少傾向だががん死亡の第3位
- 患者数は最多

### 関連検査

- 胃部 X 線検査
- 胃内視鏡検査
- ペプシノゲン検査（血液検査）
- ヘリコバクター・ピロリ抗体検査（血液検査）

### 受診間隔

胃部 X 線の場合 40 歳以上で年に 1 回  
胃内視鏡の場合 50 歳以上で 2 年に 1 回



## 肺がん

- がん死亡の第 1 位
- 進行すると急激に生存率が低下

### 関連検査

- 胸部 X 線
- 胸部 CT
- 喀痰細胞診
- シフラ（血液検査）
- pro-GRP（血液検査）

### 受診間隔

40 歳以上は胸部 X 線を年に 1 回



## 大腸がん

- 年々増加傾向
- 女性のがん死亡第 1 位

### 関連検査

- 便潜血検査
- CEA（血液検査）
- ※現在、当センターでは大腸内視鏡検査は実施していません。

### 受診間隔

40 歳以上は便潜血検査を年に 1 回



## 子宮頸部がん

- 20～30 代の若い女性に増加傾向
- HPV 感染が原因

### 関連検査

- 子宮頸部細胞診
- HPV（ヒトパピローウイルス）検査
- CA125（卵巣・子宮体部疾患に関連した血液検査）

### 受診間隔

20 歳以上は子宮頸部細胞診を 2 年に 1 回



## 乳がん

- 30～40 代の女性に増加傾向
- 早期であれば乳房を残すことも可能

### 関連検査

- マンモグラフィ
- 乳房エコー

### 受診間隔

30 歳以上は乳房超音波検査  
40 歳以上はマンモグラフィを 2 年に 1 回

## 前立腺がん

- 中高年の男性に急増中
- 夜間の尿回数の増加、残尿感等があれば要検査

### 関連検査

- PSA(血液検査)

### 受診間隔

50 歳以上は PSA を年に 1 回

## 肝臓がん

- 中高年以降の男性に多い傾向
- 原因の 8 割以上が肝炎ウイルス

### 関連検査

- 腹部超音波検査
- B 型・C 型肝炎ウイルス検査（血液検査）
- αフェトプロテイン（血液検査）

### 受診間隔

肝炎ウイルス検査は過去に検査を受けたことがなければ、一度検査を

## 生活習慣からがんになるリスクを減らしましょう。

禁煙外来など専門家と共に取り組むことも成功への近道です。禁煙補助薬を使った禁煙プログラムなどもあります。ぜひ禁煙に取り組んでみましょう。吸わない人も他人のたばこの煙をできるだけ避けましょう。

毎日飲む人は以下のいずれかの量までにとどめましょう。

- 日本酒…1 合
- ビール大瓶（633ml）…1 本
- 焼酎・泡盛…原液で 1 合の 2/3
- ウイスキー・ブランデー…ダブル 1 杯
- ワイン…ボトル 1/3 程度



ウイルス感染に由来する肝臓・胃・子宮頸部がんを予防するため、肝炎ウイルス検査・ピロリ菌検査・HPV 検査を一度は受けてみましょう。

減塩（目安＝男性 8g・女性 7g/日）・野菜と果物の摂取（野菜は小鉢 5 皿、果物は 1 皿で計 400g がとれます）・熱いものは少し冷ますようにする

男性は BMI 値 21 ～ 27  
女性は BMI 値 21 ～ 25

BMI 値＝体重(kg) / 身長(m)<sup>2</sup>

理想値：22