

# がん検診

いつ受ける？

## 今でしょ！

2013年度がん征圧スローガン 日本対がん協会

**がんは死因の第1位**  
伊豆の国市のがん死亡率が上昇中！

本市のがん死亡率（人口10万対）は、平成17年295.8、平成22年354.4と、ここ数年で増加しています。しかし、検診の受診者数は、年々下がっているのが現状です。自分の知らないうちに、がんが体の中で進行し、死亡する人が増えないように検診を受けましょう。

※死亡率（人口10万対）…1年間の死者数をその期間の人口で割った値で、「人口10万人のうち何人死亡したか」で表される。

| がん検診受診者数 | 単位：人  |       |
|----------|-------|-------|
|          | 胃     | 大腸    |
| H17      | 3,848 | 4,772 |
| H22      | 3,046 | 4,542 |



一生のうち、がんにかかる人 2人に1人  
一生のうち、がんで亡くなる人 男性4人に1人 女性6人に1人

**がん検診を受けない理由**

受ける時間がない？ 本当にそれでいいの…

がん検診を受けない理由の第1位は『時間がない』でした。一方、『自分はがんになると思いますか？』という問いに、50%以上の人が「がんになる、いつかがんになるかもしれない、もしかしたらがんになるかもしれない」と、回答しています。

「仕事や家事で忙しいから、がんになるかもしれないと思うけれど、検診を受けない…」

本当にそれでいいのでしょうか。もし、病気になるれば、入院、手術で仕事を続けられないかも。誰が家事をやりますか？ 仕事があれば、入院費、治療費はどうしましょう？ 元気な身体があつての、仕事、家事、育児、趣味です。

その他の理由として、「忘れちゃった」「面倒」「異常が見つかるのか怖い」「検診の必要性を感じない」という意見もありました。



平成24年度伊豆の国市がん検診 未受診者把握調査より

### ワースト 9位 がん死亡比

伊豆の国市はがんで死亡する人の比率が多い市です。積極的にがん検診を受けましょう。



**がんについて 教えます！**

私たちの身体にある細胞は、それぞれの役割を果たし生命を保っています。がん細胞はこのような正常な細胞が変化して出てくるものです。がん細胞は、周りの正常な組織に侵入したり（浸潤）、血管やリンパ管を通じて体のいたるところで増殖する（転移）性質があります。

近年、がんの発症には喫煙などの生活習慣も関係していることが明らかになってきました。また、胃・大腸・肺がんは年齢が上がるにつれて多くなり、子宮頸がんや乳がんは世代別の特徴があります。

### 胃がん

胃がんは、早い段階で自覚症状が出ることは少なく、かなり進行しても無症状の場合があります。代表的な症状は、胃の痛み、不快感、違和感、胸焼け、吐き気、食欲不振などがあります。これらは胃がん特有の症状ではなく、胃炎や胃潰瘍の場合でも起こります。

ワースト 5位 (女性ワースト3位)



### 乳がん

食事の欧米化や出産回数の減少など、生活の変化により、現在日本人女性の15人に1人が乳がんにかかると言われ、近年増えているがんの1つでもあります。女性がかかるがんの1位で、特に40代からかかる人が増えています。早期発見・早期治療をすれば、治る可能性も高くなり、乳房の外観を保つ治療も可能になります。

### 肺がん

肺がんは、がんの種類の中で日本人の死亡率が最も高いがんですが、早期でも症状が出にくく、わかりにくいがんです。そのため、検診で影が映り、詳しく調べてみたらがんが発見されたというケースが多いです。

ワースト 9位



### 大腸がん(結腸がん・直腸がん)

大腸がんとは、大きく分けると結腸がんと直腸がんの二つがあり、二つを合わせて大腸がんと呼びます。以前、日本人の大腸がんは直腸がんが多かったのですが、近年は欧米人のように結腸がんが多くなってきています。20年前に比べて大腸がんにかかる人は倍増し、がん死亡1位になるのは時間の問題と言われています。

### 子宮頸がん

子宮がんは、20歳代後半から急増し、20～30代の女性が発症するがんの中で1位です。初期段階では自覚症状がほとんどありませんが、比較的検診で見つかりやすく、早期に発見できれば治る可能性の高いがんです。がんが進行すると子宮摘出する場合もあり、また、妊娠を希望しない人も子宮の摘出によって更年期のような症状が出てきます。HIVウイルスの予防接種もありますが、すべてのHIVを予防できるわけではありませんので検診も重要です。

結腸がん ワースト 2位



H18～22静岡県 SMR 標準化死亡比より (順位はがんによる死亡比の県内順位です)  
※ SMR：標準化死亡比  
人口構成の違いをなくして、死亡率を比較するための指標。



# がん検診

## ■市の検診に申し込みをしている人

5月中旬に受診票と案内文を送付しました。また、昨年大腸がん検診を受けた人には、便の容器を同封します。容器には使用期限があります。昨年の容器を使用する人は容器に記載されている使用期限をご確認ください。

## ■申し込みをしていない人、昨年大腸がん検診を受けていない人など

受診票や便の容器は、健康づくり課（葦山福祉保健センター）または市民課（伊豆長岡庁舎・大仁庁舎）へ直接お越しください。



今でしょ！

|          | 対象者                      | 内容                                                                 | 検診期間                               |
|----------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 肺がん検診    | 40歳以上                    | 問診、胸部レントゲン撮影（希望者は喀痰検査）                                             | ■集団検診<br>6月～7月<br>■個別検診<br>6月～12月  |
| 結核検診     | 65歳以上                    |                                                                    |                                    |
| 胃がん検診    | 35歳以上                    | 問診、胃部レントゲン撮影または問診、内視鏡検査（条件該当者のみ）                                   | ■集団検診<br>9月～12月<br>■個別検診<br>6月～12月 |
| 大腸がん検診   | 35歳以上                    | 問診、便潜血反応検査（2日法）                                                    |                                    |
| 子宮頸がん検診  | 20歳以上の女性                 | 問診、細胞診、内診                                                          |                                    |
| 乳がん検診    | 35歳以上の女性                 | 問診、視触診、乳房エックス線撮影検査（マンモグラフィ）または超音波検査（エコー）※35歳～39歳：問診、視触診、超音波検査（エコー） | ■個別検診<br>6月～1月                     |
| 骨粗しょう症検診 | 40・45・50・55・60・65・70歳の女性 | 問診、骨密度測定（エックス線検査）                                                  |                                    |
| 歯周疾患検診   | 20歳以上                    | 問診、むし歯、歯周疾患等の検査                                                    |                                    |

※集団検診の詳しい日程や検診実施医療機関については健康づくり課へお問合せください。  
※胃内視鏡検査（条件該当者のみ）の医療機関への予約は5月20日から開始しています。

## <クーポン券と検診手帳を送ります>

検診の受診促進、がんの早期発見などのため、国が指定した対象年齢の全員に『クーポン券』と『検診手帳』を送ります。

### 【検診内容】

- 子宮頸がん検診 問診、内診、細胞診
- 乳がん検診 問診、視触診、マンモグラフィ
- 大腸がん検診 問診、便潜血反応検査（2日法）

※上記にない検査は実費となります。

早期発見！早期治療！

がんに関する正しい知識を身につけ、理解を深めることが大切です。同封の『検診手帳』を読んで検診を受けましょう。

### 【注意事項】

- ▶伊豆の国市から転出した人は受診できません。転出先市町村へお問い合わせください。
- ▶クーポン券の有効期限は6月1日（土）から12月31日（火）までです。
- ▶クーポン券を紛失した場合は再発行しますので、健康づくり課までご連絡ください。

国が指定した対象者（平成25年4月1日現在）  
**子宮頸がん検診（女性のみ）**

- 【20歳】平成4年4月2日～平成5年4月1日
  - 【25歳】昭和62年4月2日～昭和63年4月1日
  - 【30歳】昭和57年4月2日～昭和58年4月1日
  - 【35歳】昭和52年4月2日～昭和53年4月1日
  - 【40歳】昭和47年4月2日～昭和48年4月1日
- 乳がん検診（女性のみ）**

- 【40歳】昭和47年4月2日～昭和48年4月1日
  - 【45歳】昭和42年4月2日～昭和43年4月1日
  - 【50歳】昭和37年4月2日～昭和38年4月1日
  - 【55歳】昭和32年4月2日～昭和33年4月1日
  - 【60歳】昭和27年4月2日～昭和28年4月1日
- 大腸がん検診**

- 【40歳】昭和47年4月2日～昭和48年4月1日
- 【45歳】昭和42年4月2日～昭和43年4月1日
- 【50歳】昭和37年4月2日～昭和38年4月1日
- 【55歳】昭和32年4月2日～昭和33年4月1日
- 【60歳】昭和27年4月2日～昭和28年4月1日

## ▶がんで亡くなる部位別割合

|    | 男性                     | 女性                     |
|----|------------------------|------------------------|
| 1位 | <b>肺がん</b> 16人に1人<br>  | <b>大腸がん</b> 45人に1人<br> |
| 2位 | <b>胃がん</b> 25人に1人<br>  | <b>肺がん</b> 47人に1人<br>  |
| 3位 | <b>大腸がん</b> 34人に1人<br> | <b>胃がん</b> 55人に1人<br>  |

（がんの統計'12 公益財団法人がん研究振興財団）

## ▶がんにかかる部位別割合

|              | 男性         | 女性         |
|--------------|------------|------------|
| <b>胃がん</b>   | 9人に1人<br>  | 18人に1人<br> |
| <b>大腸がん</b>  | 12人に1人<br> | 15人に1人<br> |
| <b>肺がん</b>   | 11人に1人<br> | 24人に1人<br> |
| <b>子宮頸がん</b> | —          | 90人に1人<br> |
| <b>乳がん</b>   | —          | 15人に1人<br> |

5月31日～6月6日は『禁煙週間』です

# ◆女性 は平均より高め

## —伊豆の国市の喫煙者—

習慣的に喫煙している者の割合は、静岡県では男性29・8%、女性5・6%。伊豆の国市（特定健診国保受診者）では男性24・5%、女性6・6%が習慣的喫煙者であり、特に女性喫煙者が県平均と比較して高い状況にあります。

（平成22年度特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書）



タバコは百害あって一利なし

## ◆喫煙とがんの関係性

喫煙者は非喫煙者に比べて肺がんによる死亡率が高いことは知られていますが、それ以外の多くのがんについても、喫煙による危険性が增大することが報告されています。喫煙者は非喫煙者と比較して、がんによる死亡率は男性で1.6倍、女性で1.8倍にもなります。

喫煙者と非喫煙者を比較したがんや心筋梗塞など循環器系疾患による死亡率

|            | 男    | 女    |
|------------|------|------|
| 総死亡        | 1.6倍 | 1.9倍 |
| がんによる死亡    | 1.6倍 | 1.8倍 |
| 循環器系疾患の危険性 | 1.4倍 | 2.7倍 |

（厚労省研究班のコホート研究による）

## ◆健康栄養よろず相談で、肺年齢測定と禁煙相談ができます。

### 《禁煙相談》

禁煙の仕方、禁煙外来・禁煙について相談できる医療機関の紹介など  
《肺年齢測定》

アナタの肺年齢は？

実年齢と比較してみよう。

対象…市民（肺年齢測定は20～64歳、血圧の薬を飲んでいない人）

とき…健康栄養よろず相談日（月1回）※毎月の広報のカレンダー参照  
ところ…健康づくり課（葦山福祉・保健センター）



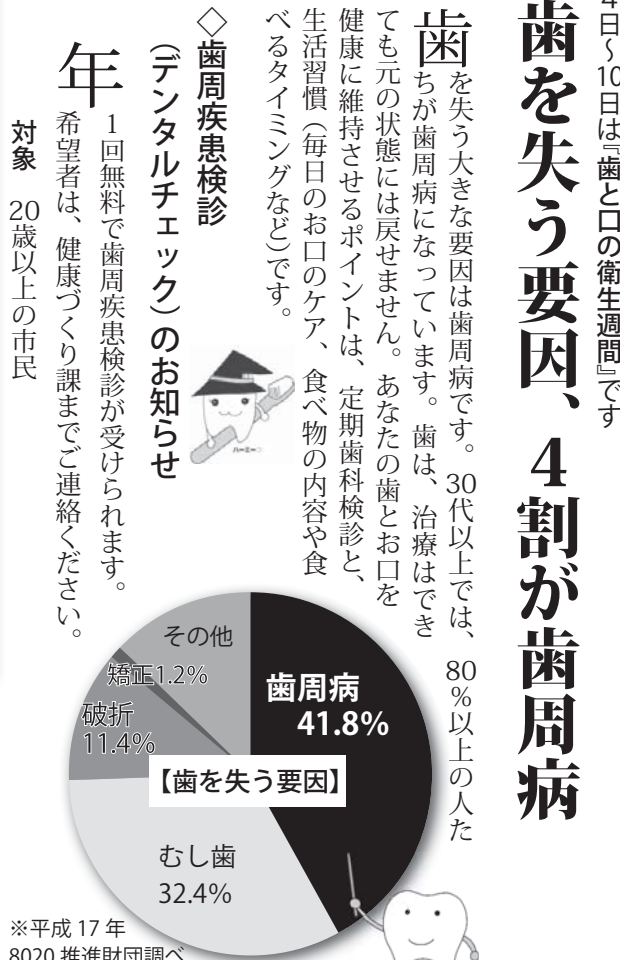
さらに!! 下記対象の人には素敵なプレゼントが獲得できるラッキーチャンス!

**1. 20歳代の人にチャンス**  
市の歯周疾患検診受診者全員に、素敵な歯のケア用品プレゼント!

**2. 60歳の人にチャンス**  
【平成25年度 6026 コンクール】  
対象▶満60歳の人  
(昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生まれの人)  
▶自分の歯が26本以上ある人

**3. 80歳以上にチャンス**  
【平成25年度 いい歯のお年寄り 8020 コンクール】  
対象▶満80歳以上の人  
(昭和8年4月1日以前に生まれた人)  
▶自分の歯が20本以上ある人

**6026、8020 コンクールを開催します**  
応募方法／健康づくり課へ電話でお申し込ください。  
6026 応募後、または 8020 応募後、検診を歯科医院で受けてください。ふれあい広場(10月19日(土))の会場で、賞状と記念品をお渡しします。  
応募締切／8月12日(月)  
☎ 健康づくり課 ☎ 055-949-6820



無料で

# 健康なあなたにもお得な情報です!

<健診・各種検診が受けられます>

健康に自信がある人も、そろそろ注意しなくてはと思っている人もチャンス! お金をかけずに健康度をチェックしましょう。  
※胃がん内視鏡検診は無料で受けられる検診に含まれません。

## 特定健診(メタボ健診)

☎ 国保年金課 ☎ 055-948-2905

【対象者】 昭和49年3月31日以前に生まれた伊豆の国市の国民健康保険に加入している人。または、伊豆の国市に住んでいる静岡県後期高齢者医療制度に加入している人

※社会保険の人は、医療保険者から対象者に受診券や受診案内が届きます。詳しくは保険者にお問い合わせください。

【健診期間】 6月1日(土)～9月30日(月)

【受診方法】 対象者に受診券が届きます。指定医療機関または、集団健診で受診してください。  
※指定医療機関一覧は、受診券に同封します。



### 検査項目

・腹囲測定 ・身体計測(身長、体重、BMI) ・検尿(尿糖・尿蛋白・尿潜血)  
・採血(HbA1c、中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール、GOT、GPT、γ-GTP、血清クレアチニン、赤血球数、血色素、ヘマトクリット)  
・血圧測定 ・問診 ※その他、医師が必要と認めた場合、心電図検査・眼底検査を実施

## 肝炎ウイルス検査

☎ 健康づくり課 ☎ 055-949-6820

【対象者・受診方法】

| 対象者                                              | 受診方法                                                                   |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| ●40歳の人<br>(昭和48年4月1日～昭和49年3月31日に生まれた人)           | 個別に通知をします。質問票に必要事項をご記入のうえ、指定の医療機関で検査を受けてください。                          |
| ●国が指定した対象者                                       |                                                                        |
| ●41歳以上の人<br>(昭和48年3月31日以前に生まれた人)で過去に検査を受けたことのない人 | 必ず健康づくり課へお申し込みください。<br>受診履歴を確認し、対象になる場合は、質問票をお送りします。<br>(早めにお申し込みください) |

※検査を受ける際、必ず受付で申し出てください。

【期 間】 6月1日(土)～9月30日(月)

【内 容】 血液検査(B型・C型肝炎ウイルス検査)

## 前立腺がん検査

☎ 健康づくり課 ☎ 055-949-6820

【対象者】 50歳以上の男性  
(昭和39年3月31日以前に生まれた人)

【期 間】 6月1日(土)～9月30日(月)

【受診方法】 市への申し込みは不要です。保険証などの身分証明書を持って、指定の医療機関(特定健診の実施医療機関)で受診してください。

【内 容】 血液検査(PSA 検査)

※検査を受ける際、必ず受付で申し出てください。

毎年6月は『食育月間』、毎月19日は『食育の日』です

## ◆朝ご飯を食べないと集中力や記憶力が低下

『食育』とは、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てること。この機会に、朝ご飯について考えてみませんか。

### ◆朝ご飯は今日が始まる出発点

朝ご飯を食べる時間は、身だしなみに気を使ったり、あと5分寝たい。忙しい朝、そんな気持ち、よく分かります。でも、朝ご飯は胃袋を満たすためだけではありません。

空腹な状態で起きた朝の脳は、エネルギー欠乏状態…。朝ご飯を食べないと脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下してしまいます。朝ご飯でパワーをつけて1日を元気に過ごしましょう。

朝ご飯は体と心の栄養です。食育月間、食育の日を通じて家族一緒に朝ご飯を食べながら、日頃の食生活について振り返る機会としてください。

野菜も積極的に食べてね

