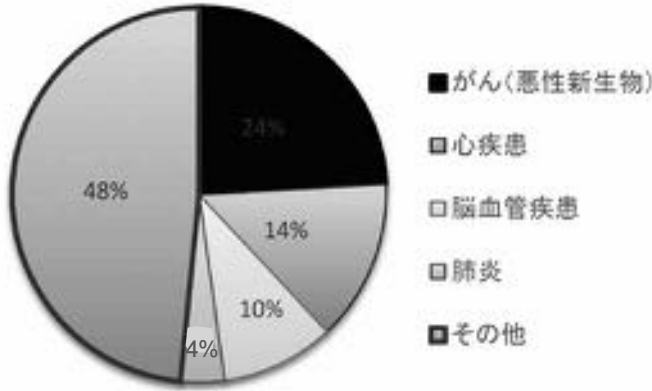


《2017年豊岡市 4 大死因》



《現状において日本人に推奨できる科学的根拠に基づくがん予防法》

喫煙	たばこは吸わない。他人のたばこの煙をできるだけ避ける。	
飲酒	飲むなら、節度のある飲酒をする。	○1日当たり日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本程度
食事	食事はバランス良く取る。	○塩漬け食品、食塩の摂取は最小限にする。
		○野菜や果物不足にならない。
		○熱い場合は少し冷ましてから口にする。
身体活動	日常生活の中で身体を動かす機会を増やす。	
体型	適正な範囲(やせ過ぎず、太り過ぎず)を維持する。	
感染	○一度は肝炎ウイルス検査を受ける。	
	○感染している場合は専門医に相談する。	

(国立がん研究センター)

受けてください。命を守る大切な検診

日本人の2人に1人はがんになる!?

がんは生活習慣を見直すことで予防できます。

世界保健機関によれば、がんの約40%は予防できるといわれています。しかし、どんなに規則正しい生活を送っていても、誰もがかかる可能性があり、日本では2人に1人はがんと診断されます。男性では4人に1人、女性では7人に1人ががんで死亡するといわれています。自分のため、家族のためにがん検診を受診しましょう。

《問合せ》健康増進課 ☎24-11127

がん検診は症状が出てからじゃ遅い?

がん検診の対象は、今は特に自覚症状がない皆さんです。がんは早期には症状が出ないものが多い病気です。症状が出る前の早期にがんを発見し、早期に治療することが重要です。どんな検査でも100%がが発見されるわけではありません。自覚症状がある方は、健診日を待たずに直ちに医療機関を受診してください。

定期的な検診を受けないと意味がない?

がん検診は1回受けて終わりではありません。1回のがん検診結果で異常なしであっても、その後のがんができる可能性はあります。いつできるか分からないがんをタイムリーに見つけるために、定期的ながん検診を受ける必要があります。

若いからまだ受けなくても大丈夫!?

子宮頸がんは20〜40歳代の若い年代から罹患数が増加しています。乳がんは20代から増え始め、40代で罹患数がピークを迎えています。胃がん・肺がん・大腸がんは40代から増加しています。兵庫県は全国に比べて胃がんの罹患率が高い傾向にあります。受診可能な年齢になれば定期的な検診を受けるようにしましょう。

《兵庫県がん死亡数順位》

性別	1位	2位	3位
男性	肺がん	胃がん	大腸がん
女性	大腸がん	肺がん	胃がん

兵庫県のがん2013より

と

定期的にがん検診を受ける

がん検診を受けると

《市の検診でがんが見つかった人数》

種別	受診者数	がん発見数
胃がん	5,388	2
肺がん	9,759	8
大腸がん	8,943	15
子宮頸がん	4,565	0
乳がん	2,711	4

2017年度

がん検診を受診し精密検査が必要と判定された方は、医療機関でより詳しい検査が必要です。症状が無いからと放置すると進行してしまう場合があります。早期に治療を始めると体への負担が軽い治療で済む可能性が高くなります。必ずかかりつけ医など医療機関を受診しましょう。

精密検査は必ず受診しましょう

《市で実施しているがん検診》

検診名	内容	対象：豊岡市民
胃がん検診	造影剤による胃透視検査	40歳以上男女
肺がん検診	胸部X線撮影	
大腸がん検診	便の潜血反応検査	
前立腺がん検診	血液検査	50歳以上男性
乳がん検診	マンモグラフィ検査	40歳以上偶数年齢
子宮頸がん検診	医師の視診・細胞診	20歳以上女性

※市のがん検診申込みは、例年2月下旬～3月中旬ごろです。

※年齢は年度末時点の年齢

①がんになる前の病変を見つけて、がんにかかることを防ぐことができます。

②症状が出る前にがんを見つけて、治療にかかる負担を少なくすることができます。早期に見つけられれば、がんは決して怖い病気ではありません。がん検診は市で実施する「すこやか市民健診」でも受けることができます。

大切な方々と声を掛け合っ、定期的にがん検診を受けましょう。



▲がん検診イメージキャラクター



▲市民健診会場



▲胃がん検診車

乳がんの自己検診をしましょう!

乳がんは体の外から自分で触って異常を確かめることができるがんです。月に1度、月経後4～7日、閉経後の方は日にちを決めて自分でセルフチェックしましょう!

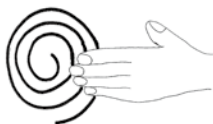
【ステップ1】鏡の前で乳房をよく観察する。

両手を下ろした姿勢、両手を頭の後ろに上げた姿勢で観察する。

- 左右差はないか。
- 乳房にくぼみ・ひきつれはないか。

【ステップ2】乳房や脇の下を触り、しこりがないか調べる。

4本の指先の腹側で軽く圧迫しながら脇の下から円を描くようにして、少しずつ指を動かし乳首に向かって指を進めていく。



【ステップ3】乳頭や乳首をしぼり、分泌物がないか確認する。

- 少しでも異常があれば、専門医の診察を受けましょう。
- 40歳を迎えたら、2年に1度乳がん検診を受けましょう。

日本人女性の
12人に1人が乳がんになるといわれています。
20歳から**月に1回**
自己検診を心掛けましょう!

