

# がん対策のために、 今できること

## がん予防+がん検診

日本人の2人に1人が、一生のうちに一度はがんになるというデータがあります。がんは日本人にとって身近な病気です。

### がん対策には「予防」+「検診」

#### ○がん予防でリスクを減らす

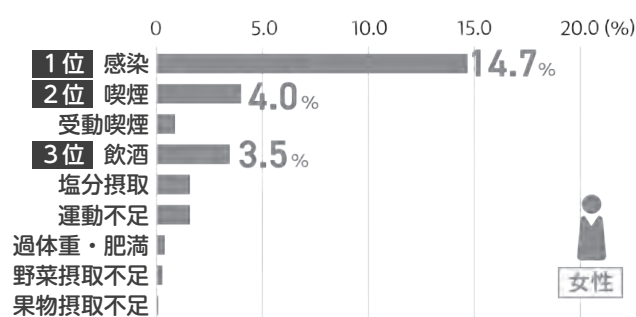
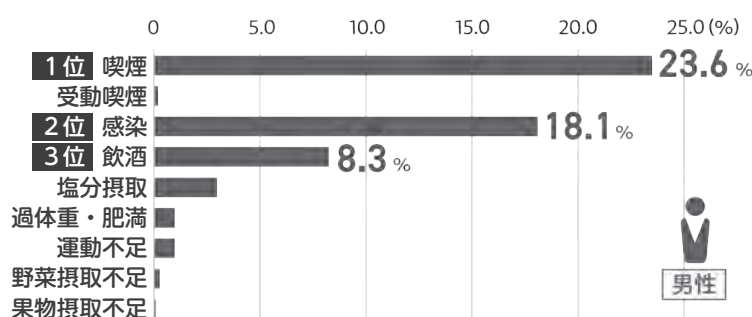
がんの発生には、遺伝的な体質や環境など個人では変えられない要因のほかに、生活習慣が関わるものがあることが分かっています。生活習慣の改善で必ずがんを予防できるというわけではありませんが、がんになるリスクを減らすために、がんに関わる生活習慣を知り、見直すことも大切です。

#### ○がん検診で早期発見

がん検診を、適切な年齢・受診間隔で受けて、がんを早期に見出し、適切な治療を受けることが、がんによる死亡を減らすために重要です。新宮町では、7月～12月（指定日時）に集団健診を実施しています。

### 日本人のがんの原因

男性の43・4% 女性の25・3%が、下記のような生活習慣や感染が原因でがんになったと考えられています。

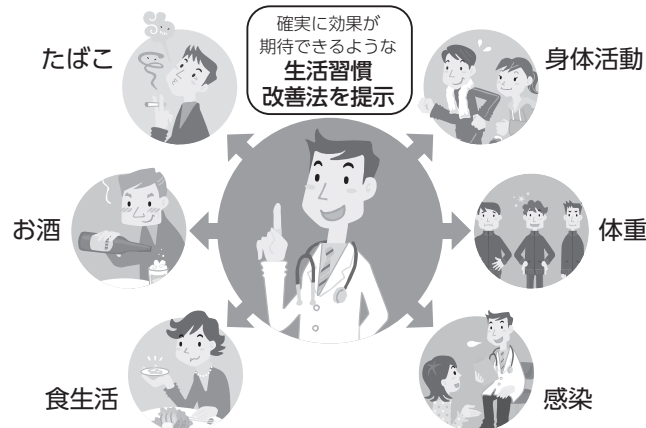


出典：厚生労働省ホームページ がん予防

## 科学的根拠に根ざしたがん予防ガイドライン

### 「日本人のためのがん予防法」

#### 5 + 1のターゲット



日本人を対象としたこれまでの研究結果から、「たばこ」「お酒」「食生活」「身体活動」「体重」の5つの生活習慣に「感染」を加えた6つが、日本人のがんの発生に影響することが分かりました。そこで定められたのが、「日本人のためのがん予防法(5+1)」です。ここでの「予防」とは、がんになるリスクをゼロにするという意味ではなく、がんになるリスクを減らすという意味です。

できそうなことから取り組み、1つでも多くの健康習慣を身につけ、合わせて定期的ながん検診を受診して、がん対策を心がけましょう。

健(検)診は町の補助があるので  
お得に受けられます！



食事に関する疑問は、  
町の保健師・管理栄養士に  
ご相談ください。



インスタグラムで健康情報を  
発信しています。  
ぜひフォローしてください。



▲Instagramは  
こちら

## 科学的根拠に基づくがん予防法5 + 1

| 予 防 法                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  たばこ   | たばこを吸う人は吸わない人に比べて、何らかのがんになるリスクが約1.5倍、高くなる<br>●たばこは吸わないのがベスト                                                                                                                                                                                                               |
|  お 酒   | 飲酒量を減らすほどがんのリスクは低くなる<br>●飲酒をひかえる                                                                                                                                                                                                                                          |
|  食 生 活 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●減塩する。塩分の多い食事を多くとると、胃がんのリスクが高くなる<br/>【1日の目標】男性7.5 g未満 女性6.5 g未満 高血圧の人6.0 g未満</li> <li>●野菜と果物をとる<br/>野菜と果物をとると、食道がんのリスクが減少<br/>【1日の摂取目標】野菜350 g以上 果物200 g程度</li> <li>●熱い飲み物や食べ物は冷ましてから<br/>飲み物や食べ物を熱いままをとると食道がんのリスクが高まる</li> </ul>  |
|  身体活動  | 仕事や運動などで身体活動量が多い人ほど、がん全体の発生リスクが低くなる<br>●今よりも少しでも多く身体を動かす<br>●座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意                                                                                                                                                                                      |
|  体 重   | 太りすぎ、やせすぎに注意<br>●BMI (体格指数) が21～25の範囲になるように体重を管理<br>【BMI 計算方法】体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) = BMI                                                                                                                                                                             |
|  感 染 | 以下のウイルスや細菌に感染したら必ずがんになるわけではないが、それぞれの感染の状況に応じて必要な対応をとることのでがんになるリスクを減らすことができる<br><ul style="list-style-type: none"> <li>●肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合は治療を受ける (肝がん予防)</li> <li>●ピロリ菌感染の有無を知り、感染している場合は除菌を検討する (胃がん予防)</li> <li>●該当する年齢の人は、子宮頸がんワクチンの定期接種を受ける (子宮頸がん予防)</li> </ul> |

もっと詳しく知りたい人は  
「科学的根拠に基づくがん予防法5 + 1」  
をチェック！



## がん検診を受けよう

町では、集団健診や個別医療機関でがん検診を実施しています。  
がん検診の種類によって、集団健診のみ、または医療機関のみでの実施のがあります。

| 種 類   | 主な検査項目        | 対象者 (令和9年3月31日時点の年齢) |
|-------|---------------|----------------------|
| 肺がん   | 胸部エックス線検査     | 40 歳以上               |
| 大腸がん  | 便潜血検査         | 40 歳以上               |
| 胃がん   | 胃部エックス線検査     | 40 歳以上               |
|       | 胃内視鏡 (カメラ) 検査 | 50 歳以上偶数年齢           |
| 子宮頸がん | 子宮頸部の細胞診      | 20 歳以上偶数年齢の女性        |
| 乳がん   | マンモグラフィ       | 40 歳以上偶数年齢の女性        |
|       | 超音波 (エコー)     | 20 歳以上38 歳以下の偶数年齢の女性 |
| 前立腺がん | PSA 血液検査      | 50 歳以上の男性            |

実施日時・料金・  
予約方法などは  
町ホームページを  
ご覧ください



▲集団健診でのがん検診



▲医療機関でのがん検診

【問い合わせ先】 町福祉センター健康福祉課 (健康づくり担当) ☎962-5151 (直)