

がん 予防と検診

現在、市のがんによる死亡者数は年間200人を超え、1981年以降死亡原因の第1位となっています。

生活習慣の改善などでがんを防ぎ、早期診断、早期治療を行うことが大切です。



★がんを防ぐための生活習慣

がんの予防は、日常生活の中で、少しだけ気をつければだれにでもできることです。日ごろの生活態度を見直し、少しでもがんの原因になるようなことは避けましょう。

- ① たばこは吸わない。他人のたばこの煙も可能な限り避ける。
- ② 適度な飲酒。＜一日に、日本酒1合・ビール大瓶1本。飲まない人、飲めない人は無理に飲まない＞
- ③ 野菜や果物不足にならない。＜少なくとも1日400gとる（例えば野菜は毎食、果物は毎日）＞
- ④ 塩分の摂取は最小限に。＜食塩として1日10g未満＞
- ⑤ 熱い飲食物は控えめに。＜熱いものはなるべく冷ましてから＞
- ⑥ 定期的な運動の継続。＜毎日合計60分程度の歩行などの運動と週一回程度は汗をかく激しい運動＞
- ⑦ 太りすぎない。やせすぎない。＜BMI（体重kg÷身長m÷身長m）27～20の範囲内を維持＞
- ⑧ 肝炎ウイルス感染の有無を知り、治療や感染予防をする。

★がん検診

近年の治療技術の進歩により、がんの治癒率は改善しています。それでも、進行した状態になると治療は困難になります。検診を受けて、がんを早期の状態で見つけることがとても重要です。一般に検診を受けたことのない人は進行がんで発見される確率が高く、死亡率も高くなっています。

皆さん、がん検診を受けましょう。

《個別がん検診》

種類	対象者 (平成21年3月31日現在の年齢)	内容	自己負担金
胃がん検診	40歳以上の市民	上部消化管X線検査または胃カメラ	2,700円
肺がん検診		胸部X線撮影(必要により喀痰検査)	1,000円
大腸がん検診		検便	500円
前立腺がん検診	51歳以上の奇数年齢の男性市民	P S A 検査(血液検査)	1,000円
乳がん検診	40歳以上の女性市民(平成19年度に受診していない人)	視診・触診・乳房X線検査	1,300円
子宮がん検診	20歳以上の女性市民(平成19年度に受診していない人)	視診・内診・細胞診	1,800円

※生活保護および市民税非課税世帯の方、後期高齢者医療該当の方、70歳以上の方は無料です。

※保健センターへ電話でお申し込みください。受診票を自宅に送付します。ただし、40歳～74歳までの国民健康保険加入の方へは、「特定健診」の受診券発送時期にあわせて「がん検診」の受診票を送付しますので、申し込みの必要はありません。