

# ♡未然に防ぐ！

この12カ条は、積極的に実行すれば、がんの約60%が防げるだろうと専門家たちが考えたものです。統計や実験データをもとにつくられており、ぜひ、実行していただきたいものです。

## がんを防ぐための12カ条

- 1 バランスのとれた食生活を **「がん予防にはいりどりの豊かな食卓を」**
- 2 野菜、果物を豊富に **「がん予防にはビタミンと食物繊維を」**
- 3 食べ過ぎを避け、脂肪摂取は控えめに適切な体重の維持 **「長生きの秘訣は腹八分目！毎朝の体重チェックでがん予防」**
- 4 塩辛い食品は控えめに熱いものはさましてから **「減塩料理で胃や食道をいたわって」**
- 5 たばこは吸わない お酒はほどほどに **「禁煙でがん予防、お酒は飲み過ぎに注意」**
- 6 適度に運動 **「毎日の生活にウォーキング+aでいい汗を」**
- 7 規則正しい日常生活を **「まずは生活リズムの改善を」**
- 8 発がんリスクに注意：紫外線、放射線、焦げた食品、かびが生えた食品 **「リスクはなるべく避けて」**
- 9 肝炎ウイルス、ヒトパピローマウイルス、ピロリ菌の感染予防と治療 **「感染予防と治療が大切」**
- 10 定期的ながん検診を **「年1回の定期検診で早期発見、早期治療を」**
- 11 身体の異常に気がついたら、すぐに相談を **「すみやかに受診、必要な検査を受けましょう」**
- 12 正しいがん情報とがんの性質の理解 **「がん情報は各ホームページから」** [www.fpcr.or.jp](http://www.fpcr.or.jp) [www.ganjocho.jp](http://www.ganjocho.jp)  
がん研究振興財団「やさしいがんの知識」

# ♡がん検診のご紹介

- 胃がん検診** 40歳以上 年1回
  - 胃エックス線検査  
バリウム（造影剤）と発泡剤（胃を膨らませる薬）を飲みエックス線で胃の形や粘膜を撮影します。
- 大腸がん検診** 40歳以上 年1回
  - 便潜血検査  
便の中の血液を調べ、大腸内の出血の有無を調べます。
- 肺がん検診** 40歳以上 年1回
  - 胸部エックス線検査  
肺全体をエックス線で撮影する検査です。
  - 喀痰細胞診（医師が必要とした場合に実施）  
痰にがん細胞が混ざっていないか調べます。
- 乳がん検診** 40歳以上の女性 2年に1回
  - 視触診 医師が乳房にしこりがないか診察します。
  - マンモグラフィ  
乳房を装置ではさみ、圧迫してエックス線撮影します。
- 子宮頸がん検診** 20歳以上の女性 2年に1回
  - 細胞診  
子宮頸部の細胞を採取し、顕微鏡で診断します。

# ♡がん検診のお申込み・お問合せ



お住まいの市町村窓口、  
又は、お勤めの職場のがん検診担当者まで！

市町村名	担当課	電話番号
山形市	健康課	023-641-1212 (内372)
寒河江市	健康福祉課	0237-86-2111 (内627)
上山市	健康福祉課	023-672-1111 (内153)
村山市	保健課	0237-55-2111 (内132)
天童市	健康課	023-652-0881
東根市	子育て健康課	0237-43-1201
尾花沢市	健康福祉課	0237-22-1111 (内620)
山辺町	保健福祉課	023-667-1177
中山町	健康福祉課	023-662-2836
河北町	健康福祉課	0237-73-5158
西川町	健康福祉課	0237-74-5057
朝日町	健康福祉課	0237-67-2116
大江町	健康福祉課	0237-62-2114
大石田町	保健福祉課	0237-35-2111 (内170)
新庄市	健康課健康推進室	0233-22-2111 (内516)
金山町	健康福祉課	0233-52-2111 (内266)
最上町	健康福祉課	0233-43-3117
舟形町	町民課	0233-32-2111
真室川町	福祉課	0233-62-3436
大蔵村	健康福祉課	0233-75-2111 (内272)
蛙川村	健康福祉課	0233-55-2111 (内136)
戸沢村	健康福祉課	0233-72-2111
米沢市	健康課	0238-24-8181
長井市	健康課	0238-84-6822
南陽市	保健課	0238-40-3211 (内252)
高畠町	健康福祉課	0238-52-5045
川西町	健康福祉課	0238-42-6640
小国町	健康福祉課	0238-61-1000
白鷹町	健康福祉課	0238-86-0210
飯豊町	健康福祉課	0238-86-2338
鶴岡市	健康課	0235-25-2111 (内367)
酒田市	健康課	0234-24-5733
三川町	福祉課	0235-35-7032
庄内町	保健福祉課	0234-42-0147
遊佐町	健康福祉課	0234-72-4111

編集・発行

山形県健康福祉部保健業務課 平成22年10月発行  
〒990-8570 山形市松波二丁目8-1 電話023 (630) 2313

リサイクル適性(A)  
この印刷物は、印刷用の紙をリサイクルできます。

いこいこ

# がん検診

♡愛する家族への贈りもの

山形県の  
がん検診 受診率の

目標は **60%** だよ。

早く見つけて  
しっかり治そう



がん検診受診率50%超  
推進キャラクター

国では、  
がん検診  
受診率50%超を  
目指しています。



がん検診受診促進企業連携事業

山形県のがん対策の推進に連携・協力しています。  
アフラック・東京海上日動火災保険、山形銀行、荘内銀行、きらやか銀行

がんにかかるのは日本人の

**2人に1人**といわれる時代です

がんを克服する最大のポイントは、なんと言っても

「**早期発見・早期治療**」です。

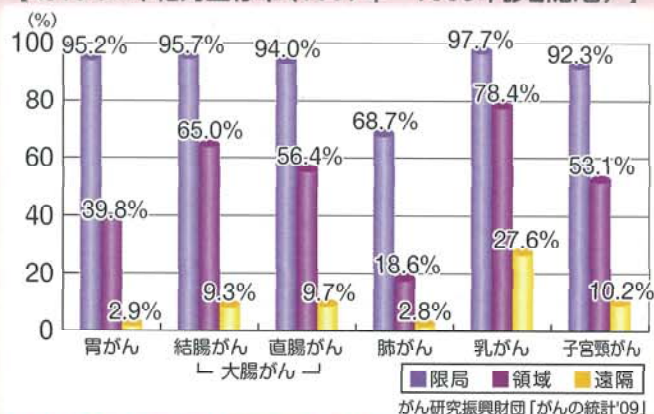
命を守るため、**がん検診**を受けましょう。

一生のうちに、がんにかかるリスク

- 男性の罹患リスク……………54.5%
- 女性の罹患リスク……………40.7%

—がん研究振興財団「がんの統計09」—

【がんの5年相対生存率(1997年～1999年診断患者)】



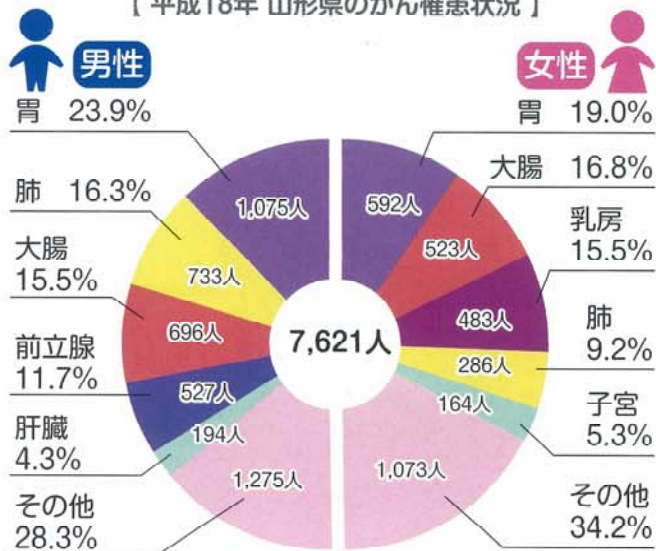
**がん検診は、早期発見のチャンス!**

がんの広がりや、小さくとどまっている「限局」から、遠くの臓器まで転移が進む「遠隔」まで、3段階に分けた場合、5年後の生存率が大きく異なります。

～山形県のがんの現状～

年間**7,621**人が、がんになりました

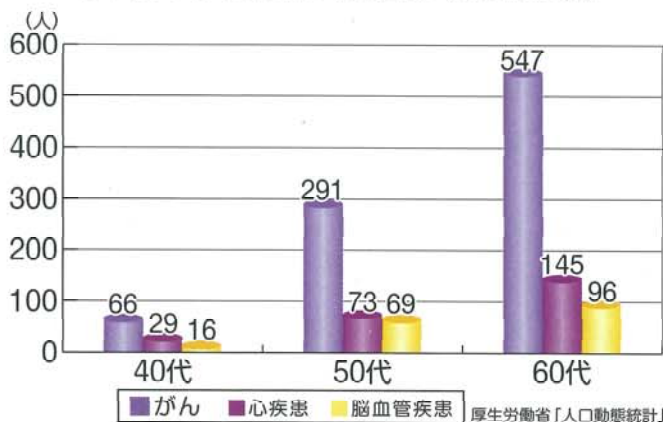
【平成18年 山形県のがん罹患状況】



平成18年に山形県では、新たに**7,621**の方が、がんと診断されました。

働き盛りに多くの方が、がんで亡くなりました

【平成21年 山形県の年代別死因別死亡者数】



**がんは、死因の第1位です。**

山形県では、平成21年に**3,848**人が、がんで亡くなっています。特に、働き盛りの年代では、死因第2位の心疾患や第3位の脳血管疾患と比べ、何倍もの方が、がんで命を落としています。

**肺がん**

主な症状

- せき たん
- 血たん
- 胸や背中への痛み
- 呼吸困難

危険度 check

- たばこを吸う
- 身近な人がたばこを吸っている
- 粉塵が多いなど生活環境が悪い
- 野菜や果物を食べる機会が少ない

**胃がん**

主な症状

- 食欲不振
- 胃の痛み
- 胃の不快感
- 吐血 下血

危険度 check

- たばこを吸う
- 酒を飲みすぎることが多い
- 熱い料理や塩辛い物が好き
- 野菜や果物を食べる機会が少ない

**大腸がん**

主な症状

- 便秘 下痢
- 便に血や粘液が混じる
- 残便感 腹痛
- 貧血

危険度 check

- 肉を食べる機会が多い
- ほとんど毎日、酒を飲む
- たばこを吸う
- 家族で大腸がんになった人がいる

**乳がん**

主な症状

- 乳房のしこり
- 痛み くぼみ
- ひきつれ
- 乳頭から分泌物が出る

危険度 check

- 初潮が早い(12歳以下)
- 初産は30歳以上
- 出産経験が少ない、あるいはない
- 家族で乳がんになった人がいる

**子宮がん**

主な症状

- 不正出血
- 月経過多
- 下腹部の痛み

危険度 check

- 性交渉の相手が多い
- たばこを吸う
- 肥満である
- 糖尿病あるいは高血圧である

- ・頸がん発症にはヒトパピローマウイルスが関与
- ・頸がんは20～30代で発症が増加
- ・近年、体ががんが増加傾向