

がんは予防と早期発見

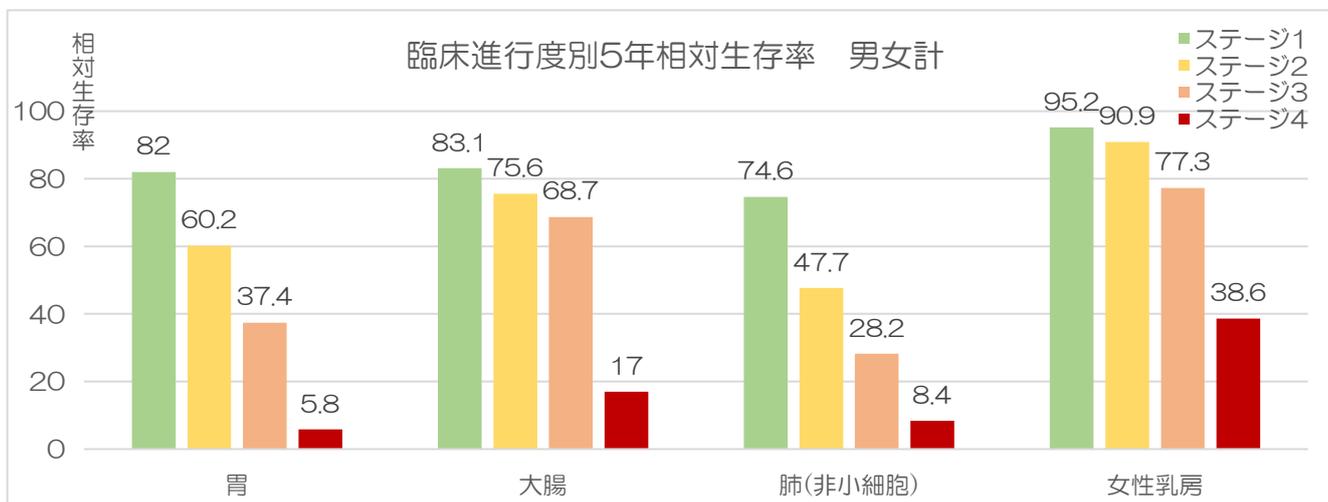
• がんは早期発見すれば治癒できる時代

がんにかかる人は年々増加していますが、医学の進歩により多様な治療方法が確立され、5年生存率は上昇しています。そのため、がんになっても治る時代になりました。がんを少しでも早く発見することで、その後も安心して生活を送ることができます。

• がん治療は早期発見がカギ！

がんの部位、種類によって異なりますが同じ部位のがんであっても、発見した時にリンパ節や多臓器にがんが転移しているか否かで生存率が大きく異なります。

下記のグラフは、がんの進行度別の5年相対生存率です。ステージは数字が大きくなるほどがんが進行していることを示しています。どのがんにおいても、ステージが低いほど5年相対生存率が高いことがわかります。



健康診断やがん検診を受診することで自覚症状が無くとも異常を早期発見できます。まずは、毎年、健康診断、がん検診を受診しましょう。

• がん検診について

がんの種類	検査項目	対象者	受診間隔
胃がん検診	問診、胃部 X 線検査又は胃内視鏡検査	50 歳以上	2 年に 1 回
肺がん検診	問診、胸部 X 線検査、(喀痰細胞診)	40 歳以上	年 1 回
大腸がん検診	問診、便潜血検査	40 歳以上	年 1 回
乳がん検診	問診、乳房 X 線(マンモグラフィ)	40 歳以上	2 年に 1 回
子宮頸がん検診	問診、視診、子宮頸部の細胞診及び内診	20 歳以上	2 年に 1 回
	問診、視診及び HPV 検査単独法	30 歳以上	5 年に 1 回

⇒詳細は、市区町村のHPをご確認ください。

また、がん検診はがんを確定させるものではありません。

がんではないケースもあるため、確認のため健康診断、がん検診で精密検査が必要となった場合は、**必ず精密検査を受診**しましょう



2025(R7)年5月 健康だより

・がん予防について

日本人のがんの要因

男性のがんの43.4%、女性のがんの25.3%は**生活習慣、感染**が原因と考えられています。

6つのことを意識することでがんのリスクを減らすことができます！

①感染に注意する

・実は、がん発生にはウイルスや細菌が関連しているものもあります

＊B型肝炎・C型肝炎：肝細胞がん（肝臓に炎症が生じ、肝硬変、肝がんと移行します）

＊ピロリ菌：胃がん

＊ヒトパピローマウイルス(HPV)：子宮頸がん

近くに対象の人がいたら
声をかけてあげましょう



・ワクチンで予防できるがん

ワクチン名	予防できるがん	接種間隔
HPVワクチン	子宮頸がん	子ども：12～16歳までに接種

②禁煙する

・たばこは、肺、口腔・咽頭をはじめとし、多くのがんの発症に関連していると考えられています

とくに、**下咽頭がんは、非喫煙者と比べ20倍以上もリスクが高いです**

・禁煙することで経済的な負担も軽減でき、良い事づくめです！

③節酒する

・まずは、多量飲酒(3合以上/日)を避けましょう

・理想は適量(1合/日)、2日以上の連続した休肝日を設けましょう

④食生活を見直す

・減塩（1日あたりの塩分：高血圧の人：**6g未滿**、女性：**6.5g未滿**、男性**7.5g未滿**）

・野菜と果物の摂取量を増やしましょう

・熱い飲食物は少し冷ましてから口に入れる

⑤運動する

・今の生活にプラス10分でもOK！

・まずは始めることが大切です。家族や友人と取り組むと楽しく始められますよ♪

⑥適正体重を維持する

・BMI18.5～25未滿を目指しましょう！

・BMIを計算してみましょう。

・BMI：体重と身長から算出できる肥満度。体重(kg)÷<身長(m)>²

参考URL

- ・公益社団法人がん研究振興財団：がんの統計2024
- ・厚生労働省：がん検診の種類、HPVワクチンに関するQ&A