

知っておきたい がんの予防方法

【問合せ】保健課 ☎773・6811

誰でもがんになる可能性があります

日本人の2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなるといわれています。がんはすべての人にとって身近な病気であり、正しい知識を身につけておくことが大切です。

がんの現状 がんで亡くなる部位の順位（令和3年）

	1位	2位	3位
総数	肺	大腸	胃
男性	肺	大腸	胃
女性	大腸	肺	すいぞう 膵臓

出展：国立がん研究センターがん統計

がんを防ぐためにできること

生活習慣を見直すことで、がんになるリスクが低くなることがわかっています。次の12か条は、日本人を対象とした疫学調査や研究方法から明らかにされた、すべてのがんのリスクを下げるための基本となる項目です。

がんを防ぐための新12か条（出展：がん研究振興財団）

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| 1条 たばこは吸わない | 7条 適度に運動 |
| 2条 他人のたばこの煙を避ける | 8条 適切な体重維持 |
| 3条 お酒はほどほどに | 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療 |
| 4条 バランスのとれた食生活を | 10条 定期的ながん検診を |
| 5条 塩辛い食品は控えめに | 11条 身体の異常に気が付いたら、すぐに受診を |
| 6条 野菜や果物は不足にならないように | 12条 正しいがん情報でがんを知ることから |



定期的ながん検診が、あなたの生活を守ります

肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんは、かかる人や亡くなる人が多い一方で、検診を受けることで死亡率を下げる効果があることが確認されています。これらのがんは、早期であれば治せる可能性が非常に高く、治療も軽くすむことが多いです。

がん検診の目的は、がんを早期に発見し、診断や適切な治療に早期に結びつけることです。がん検診のメリットを得るためには、定期的に検診を受け、「要精密検査」となった場合には早めに受診することが大切です。

市の住民健診でお得にがん検診を受けることができます

市で行っているがん検診（11月まで実施）は、医療機関で検査を受けるよりも、短時間で安く検査を受けることができます。

詳しくは、住民健診カレンダーや市ウェブサイト（「住民健診」で検索）をご確認ください。

