

# 自分のため、家族のために、がん検診を。

「自分はなんともないから大丈夫」「まだ若いから検診を受けるのはもう少し先でいいや」と思っていませんか？  
 がん検診は、自覚症状のない方こそ対象です。病気の症状がないときから受診することで、がんが発見されたとしても早期で済み、適切な治療につなげることができます。  
 他人事とは思わず、自分のため、家族のためにがん検診を受けましょう。

## 日本人が一生のうちのがんと診断される確率 ※1

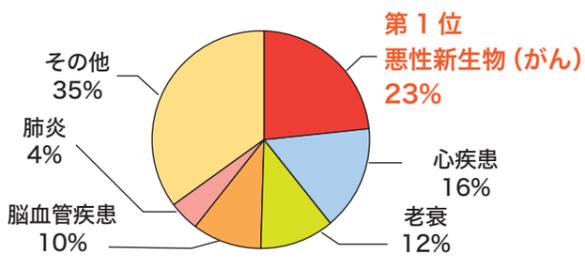
男性 65.5%  
 女性 51.2%

2人に1人が  
 がんになる  
 時代です

## 日本人ががんで死亡する確率

男性 26.2%  
 女性 17.7%

## 令和4年死因順位別死亡率（岩手県） ※2



## がんになりやすい人の特徴 ※3

- たばこを吸う人  
 約70種類の発がん性物質が含まれている
- 栄養が偏っている人  
 牛・豚・羊などの赤肉や加工肉は大腸がん、塩蔵食品は胃がんのリスクを上げる可能性が高い
- お酒をよく飲む人  
 エタノールの代謝物であるアセトアルデヒドには発がん性がある
- 肥満  
 肥満も大腸がんや乳がんのリスクを高める

## 日本人のためのがん予防法

- ① 禁煙する → 吸わない、煙を避ける
- ② 節酒する → 例) 1日ビール 500ml or 日本酒 1合
- ③ 食生活を見直す → 塩分を控える、野菜・果物を食べる
- ④ 身体を動かす → 1日 40～60分（歩行同等かそれ以上）
- ⑤ 適正体重を維持 → BMI(体重kg / (身長m)<sup>2</sup>) は 21～25
- ⑥ 感染症検査を受ける → 肝炎ウイルス、ピロリ菌等

# 令和6年度用 花巻市検診ガイド

年に一度の大切ながん検診のお申し込みのご案内です。申込書に全員分記入し、提出しましょう。

## ▼▼▼ 検診受診の流れ ▼▼▼

### ステップ1 お申し込み 今はここです

- ① 同封している申込書の□に該当する数字を記入します。記載されている方全員分を記入しましょう。検診を希望しない場合も、お断りの理由に該当する数字を記入してください。

各種検診申込書				行政区	肺がん検診							
住所	花巻市大迫町早池峰山のふもと			早池峰山								
世帯主	フラワーロール 様	TEL	23-3121									
氏名	生年月日	性別	整理番号	1	2	3	4	5	9			
(例) 花巻花子	昭29.5.13	女	9999999	1	X	2	1	1	3	1	X	9
フラワーロール	20.2.24	女	1111111	1	X	2	3	1	1	1	X	

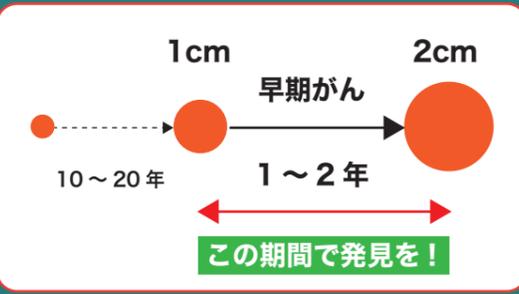
- ▶ 検診を申し込む場合 → 「1」
  - ▶ 検診を希望しない場合
    - ・職場で受ける → 「2」
    - ・医療機関・人間ドック → 「3」
    - ・寝たきり・歩行困難 → 「4」
    - ・希望しない → 「5」
- 数字以外の「○」「×」「▽」は記入しないでください

※ 濃い鉛筆で記入してください。書き直すときは、消しゴムでよく消してください。

- ② 同封の返信用封筒（茶封筒）に入れてポストに投函したら申し込み完了です！

## Q どうして定期的ながん検診が必要なの？

がんが早期がんと呼ばれる1cm程度の大きさになるまで約10～20年という長い時間がかかりますが、その後1cmから2cmになるまではたった1～2年ほどしかかかりません。1cm程度のがんでは症状がないことがほとんどであり、検査しても発見が困難です。そのため、早期がんを指す2cm以下の段階で早期発見するために、定期的ながん検診が必要なのです。



## ～部位・ステージ別5年生存率～ ※4



がんの発見時期（ステージ）により、5年生存率は大きく変わります。早期発見できれば、治療方法も広がり、身体的・経済的負担も軽減できます。ぜひ早いうちからがん検診を受診しましょう。

申し込みが完了したら・・・

- ステップ2 受診票・日程表が届く  
 各地域の検診日の約3週間前にご自宅に郵送します。
- ステップ3 受診する  
 届いた受診票と検診料金を持って受診します。
- ステップ4 結果が届く  
 約1か月半後にご自宅に郵送します。  
 ※検診種類ごとに結果発送までの期間が異なります。

市ホームページ「各種検診申込書についてのよくあるお問い合わせ」も参考にしてください。



## 【お申し込みにあたっての注意事項】

1. 申し込みたい検診の欄にXが記載されている場合、令和6年度は対象外の検診ですので申し込みできません。
2. ご家族のお名前が記載されていない場合は、検診対象年齢に達していない方、または過去に今後検診案内不要と回答（申込書に9と記載）された方です。
3. 今後この案内が不要の場合は、右側の案内不要の欄に数字で「9」とご記入ください。今後はがん検診の案内や受診票が届きませんので、記入の際はご注意ください。なお「9」と記載した場合でも申込不要の特定健康診査や後期高齢者健康診査の案内は届きますのでご了承ください。
4. 申込書を提出した後でも申し込み内容を変更することが可能です。健康づくり課までご連絡ください。
5. 申し込み期限を過ぎた場合は、健康づくり課へお問い合わせください。

【お問い合わせ先】花巻市健康福祉部健康づくり課健診管理係（花巻保健センター内） ☎ 0198-41-3614

※1 出典：国立研究開発法人国立がん研究センター がん情報サービス「最新がん統計」  
 ※2 出典：厚生労働省 e-Stat 政府統計の総合窓口  
 ※3 出典：国立研究開発法人国立がん研究センター がん情報サービス「がんの発生要因と予防」  
 ※4 ここでの「生存率」とは、診断時からの5年相対生存率です。相対生存率とは、がん以外の原因で亡くなる人の影響を除いた数値です。出典：全がん協加盟施設の生存率協同調査（2011～2013年全症例）