

怖いけど、怖がらないで!がん



書き初めをしました!

第一健康

よい心がけじゃな!

ところでお主は
毎年の健診にプラスして
がん検診も
受けておるか?

どこも
悪くないから
まだいいかなと...

1 2

なんじゃア!?

日本では
**2人に1人が生涯で
何らかのがんにかかり、
3人に1人ががんで
命を落とす**
といわれるくらい
身近な病なのじゃ!

しかし、怖がることはないぞ!
近年は治療の選択肢も広がり、
とくに**早期のがんほど治る
可能性が高まる**とされておる。

じゃが...
ほとんどのがんが
**早期のうち
自覚症状がないのじゃ!!**

3 4

がんのリスクを減らすには...

- ・定期的ながん検診を受ける
- ・健康習慣を取り入れる

ことが重要じゃ!

ワシの時代にも
早期発見できる術が
あったらなあ~

がん検診って
種類もあるし、
どれから
受けたらいい
のか...

5 6

協会けんぽの
「生活習慣病予防健診」がおすすめじゃ!

対象者
**35歳~74歳の
被保険者**

定期健診 + 大腸がん検診 / 胃がん検診

定期健診の
検査項目に、
大腸・胃がん検診が
セット

今年もみなが
健康に過ごせるよう
祈っておるぞ!

乳がん・子宮頸がん検診の費用補助もあるぞ!
(さらに、2023年4月1日から補助額がアップ!)

7 8

早期発見・早期治療が がん対策の基本!

2/4は
「ワールドキャンサーデー
(世界対がんデー)」

がんのリスクは 下げることができる?

がんというと、防ぎようがない病気というイメージを抱きがちですが、日ごろの生活習慣を見直すことによって、そのリスクを軽減できることがわかってきました。



定期的に がん検診を受けよう!

国ではがんの死亡率低下に効果があるとされる5つのがん検診の受診を推奨しています。これらは無料もしくは少ない負担で受けることができ、案内やクーポンを送付している市区町村もあります。早期発見のために定期的に受けましょう。

■ 推奨される適正年齢と受診間隔

胃がん検診	▶	50歳以上(2年に1回)※
子宮頸がん検診	▶	20歳以上(2年に1回)
肺がん検診	▶	40歳以上(年1回)
乳がん検診	▶	40歳以上(2年に1回)
大腸がん検診	▶	40歳以上(年1回)

※当分の間、胃部X線検査は40歳以上に年1回実施できます。

取り入れよう! 5つの健康習慣

国立がん研究センターの研究データによると、不健康な生活習慣ががんのリスクを高めることが明らかになってきました。「5つの健康習慣」を取り入れて、がんのリスクを防ぎましょう。



自分のペースで
少しずつ
取り入れるのじゃ!



1 禁煙する

喫煙でがんのリスクが1.5倍に。
受動喫煙でもがんのリスクは上昇。

12月号を
Check!

2 節酒する

飲酒量が多いほどがんのリスクは上昇。
お酒の弱い人はとくに気をつけて。

3 食生活を見直す

塩分の濃いものを控えて
野菜や果物をとる。

7月号を
Check!

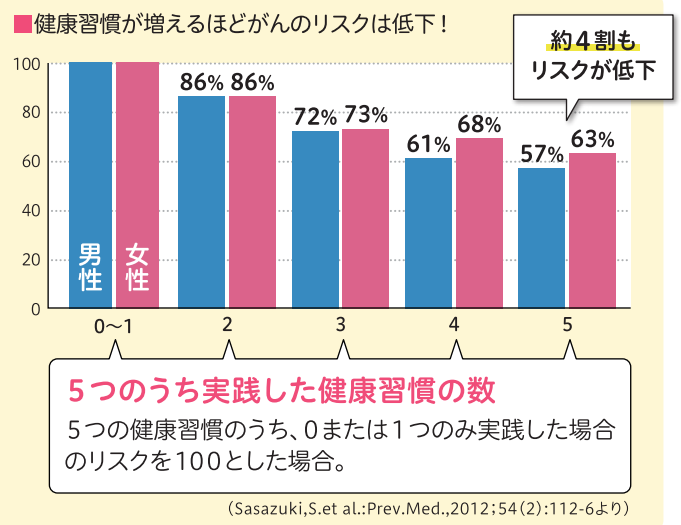
4 体を動かす

歩行程度の運動を1日60分。
日常生活の中に運動を取り入れると◎。

11月号を
Check!

5 適正体重の維持

肥満はがんの死亡リスクを高めることも。
やせすぎにも要注意。



やってみよう!

「がんリスクチェック」

5つの健康習慣に加え、年齢※・性別などを記入することで、がんリスクの診断ができます。自分のがんリスクを調べて生活習慣の改善につなげましょう。

※診断できる対象年齢は45歳~74歳です。



質問に答えるだけでリスクがわかる!

5つの健康習慣によるがんリスクチェック

(国立がん研究センター がん対策研究所 予防研究グループ)

