

# がん予防のために 自分でできる努力！

日本人の2人に1人は、一生のうち何かしらのがんになると言われるほど、がんは身近な病気となりました。また、女性の3割弱、男性だと半数以上が生活習慣や感染が原因といわれており、生活習慣を整えることで「がんになりにくくする（予防）」ことが可能なこともわかっています。

それでも、がんに「ならないようにする」ことはできないため、がん検診を受ける事も大切になります

## 実践！！

生活習慣で  
がんのリスクを  
減らす



がん検診で  
早期発見



## ◆がんのリスクを減らす生活習慣を実践しましょう

【5つの健康習慣】を実践することで、がんになる確率を低下させることが可能です。努力をする人は、しない人に比べ、がんのリスクをほぼ半減させることがわかっています。

【がんのリスクを減らす5カ条】

### ① 禁煙する

【タバコは吸わない、  
他人のタバコの煙を避ける】



### ② 節酒する

【飲むなら、節度ある飲酒をする】



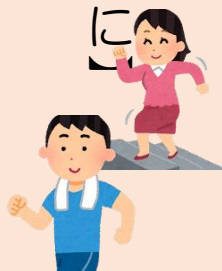
### ③ 食生活見直す

【減塩・野菜果物をとる  
・熱い状態で食べない】



### ④ 身体を動かす

【日常生活を活動的に】



### ⑤ 適正体重を維持する

【太りすぎややせすぎに注意】



## ◆がんのリスクとなる感染症を予防しましょう

日本人のがん要因の約20%は、感染が占めるという数字が出されています。感染したら必ずがんになるわけではありませんが、それぞれの感染の状況に応じた対応をとることでがん予防につながります。医療機関へご相談ください。

ウイルス・細菌	がんの種類
B型・C型肝炎ウイルス	肝がん
ヘリコバクター・ピロリ菌	胃がん
ヒトパピローマウイルス(HPV)	子宮頸がん
ヒトT細胞白血病ウイルス I 型	成人T細胞白血病・リンパ腫

## ◆がん検診を受けましょう

がんは、無症状のうちに早期発見し、治療することが大切です。がん検診では、がんになる前の病変（子宮頸部異型上皮や大腸ポリープなど）を発見し、治療することでがんを防ぐことにもつながります。

当組合が実施している健診「半日人間ドック・生活習慣病健診・婦人生活習慣病健診」の検査項目に、がん検診の項目が含まれています。（但し、婦人科項目は、婦人生活習慣病健診のみになります）

また、5つのがん検診（胃・肺・大腸・乳房・子宮頸部）は自治体でも実施しています。費用等は住民票がある自治体にお問い合わせください。

### 国が定めている5つのがん検診

対象臓器	検診方法	検診対象者	実施回数
胃	<ul style="list-style-type: none"> <li>問診</li> <li>胃部エックス線又は胃内視鏡検査のいずれか</li> </ul>	50歳以上※1	2年に1回※2
肺	<ul style="list-style-type: none"> <li>問診</li> <li>胸部エックス線検査</li> <li>必要に応じて喀痰細胞診</li> </ul>	40歳以上	年1回
大腸	<ul style="list-style-type: none"> <li>問診</li> <li>便潜血2日法</li> </ul>		
乳房	<ul style="list-style-type: none"> <li>問診</li> <li>乳房エックス線検査(マンモグラフィ)</li> </ul>	40歳以上の女性	2年に1回
子宮頸部	<ul style="list-style-type: none"> <li>問診</li> <li>視診</li> <li>子宮頸部の細胞診及び内診</li> </ul>	20歳以上の女性	

※1 当分の間、胃部エックス線検査については40歳以上に対して実施可

※2 当分の間、胃部エックス線検査については年1回実施可

組合ホームページ内 **がん対策情報**もご活用ください

**がん対策!!情報**

私たちは、食事・運動・ヘルシーライフ&バランスを推進します!

