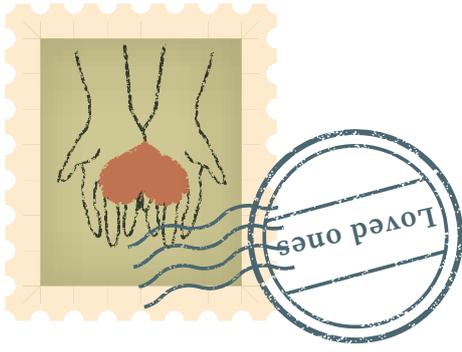


大切な あなたへ



未来のために今できること

5つの健康習慣を実践することで「がん」になるリスクが低くなります。

- ・禁煙
- ・節酒
- ・身体を動かす
- ・食生活を見直す
- ・適正体重を維持する



© 鹿児島県
ぐりぶー

100% 予防できるわけ
ではありませんので、
日頃から体の変化などに気を
つけておきましょう。

ウイルスや細菌等の感染が原因の
がんもあり、**感染予防も重要**です。

- B型・C型肝炎ウイルス→**肝臓がん**
- 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1型 (HTLV-1)
→**成人T細胞白血病・リンパ腫**

※いずれの場合も感染したら必ず「がん」になるわけ
ではありません。それぞれの感染の状況に応じた対応を
とることで「がん」を防ぐことにつながります。

●がん患者さんやご家族等のための相談窓口

- ・がん相談支援センター一覧
がんのこと、治療のこと、
療養生活のことなど、無料で相談できます。



- ・がん患者会一覧
同じ患者さんやご家族とお話することができます。



●その他、がんに関する情報は または「がん教育冊子」をご覧ください。



より

がん検診について

- 日本人の2人に1人は「がん」に罹患するといわれており、誰でもかかる可能性があります。
- 多くのがんは早期に発見して治療を開始すれば、約9割が治ります。
- 早期に発見するには、症状がなくても**定期的**にがん検診を受けることが重要です。

<国指針で定めるがん検診の内容>

種類	検診項目	対象者	受診間隔
胃がん	問診、胃部エックス線検査または胃内視鏡検査	50歳以上	2年に1回
		※当分の間、胃部エックス線検査については、40歳以上に年1回実施可	
大腸がん	問診、便潜血検査	40歳以上	1年に1回
肺がん	問診、胸部エックス線、喀痰細胞診(50歳以上、喫煙指数600以上)	40歳以上	1年に1回
乳がん	問診、乳房エックス線検査(マンモグラフィ)	40歳以上	2年に1回
子宮頸がん	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

- がん検診は、お住まいの市町村、またはお勤め先などで受けることができます。
市町村のがん検診に関する問い合わせ先は、右記の2次元コードをご確認ください。
- すべてのがんが検診で見つかるわけではありません。
日頃から体の変化や不調を感じたら早めの受診を心がけましょう。



対象年齢になったら、
必ずがん検診を
受けましょう。

