

# たいせつな からだ しっかり まもろう! ~がん予防と健診~

2人に1人はがんになる時代。がんの予防と早期発見に努めましょう。

## がん予防のポイント

### 日本人のがん予防に大切な5つの健康習慣

**節酒** 週に2日は休肝日。

**禁煙** 禁煙外来は心強い味方です。市内の禁煙外来一覧は、高島市ホームページへ。

**食生活** 減塩しましょう。(男性 7.5 g、女性 6.5 g未満) 1日に**野菜350g**をとりましょう。

**運動** 1日にプラス10分、体を動かすことから! ラジオ体操もオススメです。

**適正体重** BMI (肥満指数) = (体重) kg ÷ (身長) m ÷ (身長) m **18.5未満がやせ、25以上は肥満**

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。(国立がん研究センターより)

## がん早期発見のポイント

15年 → がん細胞 (1cm) → 1~2年 → がん細胞 (2cm)

早期がんのうちに見つけるのは、たったの1~2年です。

自覚症状が出るまでに見つけた早期がんの8~9割は治すことができます。

胃がん	97.7
大腸がん	99.1
肺がん	84.6
乳がん	100
子宮頸がん	94.8

全国がんセンター協議会の生存率共同調査 2020年11月集計より

## がん検診のメリット・デメリット

- メリット**
  - 早期発見することができます。
  - 早期で見つかれば、治せる可能性は非常に高く、体に負担の少ない治療を選べることが多いのです。
- デメリット**
  - 検査の精度は100%ではありません。
  - 単発の受診で終わらず、毎年(乳がん検診・子宮頸がん検診は2年に1回)がん検診を受診し、がんを発見できる確率を高めましょう。

加入されている健康保険に関係なく…

### 40歳以上の方は、高島市のがん検診が受けられます!

(\*子宮頸がん検診のみ20歳以上から対象です。)

- 市のがん検診は、自費で受けた場合の半額以下の費用で受けられます。
- 土曜日、日曜日の検診日も設けています。
- 同じ日に、複数のがん検診を受けることができます。

がん検診の詳細⇒3ページへ

がん検診の申込⇒6ページへ