

日本人の2人に1人が『がん』になる時代です

# がんになるかもしれません

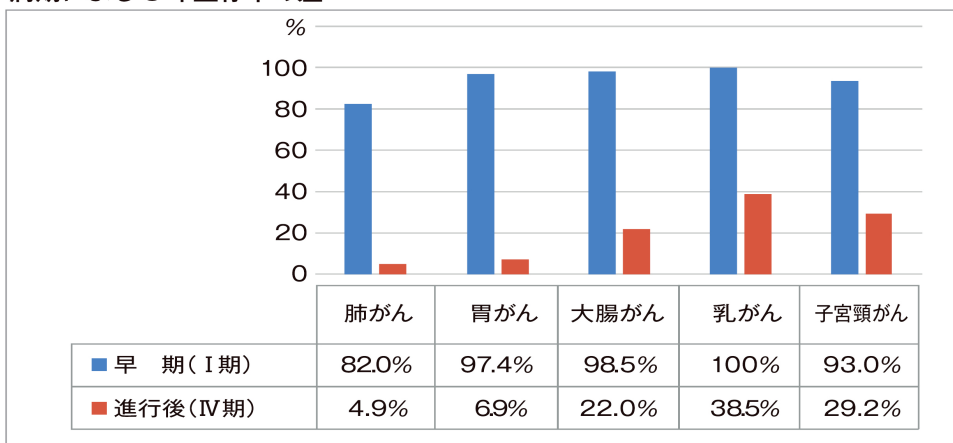
『がん』は他人事、なんて言える時代は終わりました。もし今あなたに『がん』がみつかったら……。

あなたを取り巻く周りの人の生活はどうなるでしょう。

あなたや家族の生活に与える影響をできるだけ少なくするためには早期にがんを発見することが大切です。早期で見つかったがんなら9割が治るばかりでなく、生活に合わせて負担の少ない治療方法を選択することも可能です。

## がん発見時の病期によって生存率がこんなに変わります

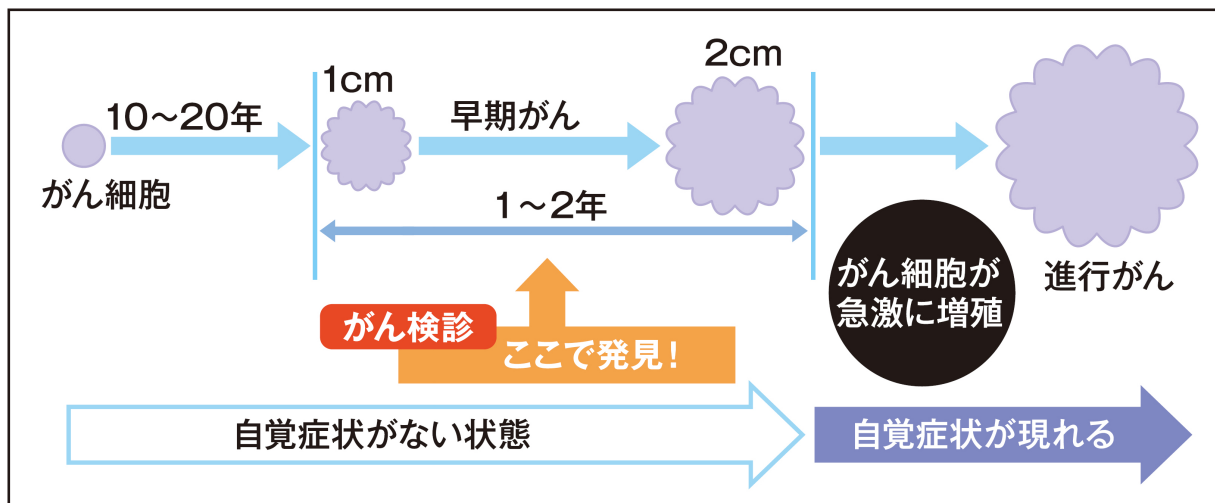
病期による5年生存率の差



※がんの大きさや他の臓器への広がりによってI期からIV期の4つの病期に分けます。数字が大きくなるにつれてがんが進行している状態です。早期であるほど治りやすいといえます。

全国がん(成人病センター)協議会加盟施設の生存率共同調査による病期別の5年相対生存率(2008年~2010年診断症例)のデータから作成

## 早く見つけるためにがん検診を受けましょう



(公益財団法人日本対がん協会発行『がん読本』から)

※がん検診は自覚症状のない状態で定期的に受けることに意義があります

# がん検診のながれ



START

がん?と思うような  
自覚症状はありますか

NO

YES

がん検診の対象です

**がん検診を受診します**

どんながん検診がいつ・どこで受けられるかは職場やお近くの保健センターでお問い合わせください ➡ 4 ページ

がん検診の対象では  
ありません

出来るだけ早く医療機関  
を受診します

精密検査不要

要精密検査

まずは一安心

今後も**定期的な  
がん検診を受診を!**

医療機関でさらに詳しい検査が必要です

臓器により異なりますが、精密検査を受けた結果、  
がんと診断されるのは100人に数人です

精密検査

場合によって再検査や詳しい検査をします

異常無し

定期的な検診

医療機関で  
経過観察

医療機関で  
良性疾患の治療

医療機関で  
悪性疾患(がん)  
の治療

ご相談は

公益財団法人滋賀県健康づくり財団

☎0120-842-489・☎(077)-536-5210

または お近くの市役所・町役場主管課または保健センター ➡ 4 ページ  
までお気軽にお問合せください

## がんから身を守るための5つの健康習慣

国立がん研究センターがまとめた「科学的根拠に基づくがん予防」では、がんから身を守る望ましい生活習慣として、①禁煙する②節酒する③食生活を見直す④体を動かす⑤適正体重を維持する——の5つを行うことが大切としています。

※国立がん研究センター社会と健康研究センター予防研究グループ科学的根拠に基づく発がん性・がん予防効果の評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究  
<http://epi.ncc.go.jp/can-prev/>



出典:国立がん研究センターがん情報サービス

- ① 禁煙する(たばこを吸わない。他人のたばこの煙を避ける)
- ② 節酒する(飲む場合はアルコール換算で1日約23g程度まで。1日あたり日本酒換算では1合、ビールなら大瓶1本程度までとして、ふだん飲まない人や飲めない人は無理に飲まない)
- ③ 食生活を見直す(食塩は1日あたり、男性は8g未満、女性は7g未満と、塩分の摂取は抑え目に。野菜や果物が不足しないよう、食事はバランスよく。熱い飲み物や食べ物は、少しさましてからとる)
- ④ 体を動かす(日常生活で体を動かす時間を少しでも増やす。30分以上の運動を週2日以上行う)
- ⑤ 適正体重を維持する(太りすぎず、やせすぎない。男性はBMI\*値が21.0~26.9、女性は21.0~24.9の範囲になるよう体重を管理する)

※BMI値の計算法

$$\boxed{\text{kg}} \div \left( \boxed{\text{m}} \times \boxed{\text{m}} \right) = \boxed{\text{BMI 値}}$$

例)身長165cm 体重60kgの場合  
 $60(\text{kg}) \div (1.65(\text{m}) \times 1.65(\text{m})) = 22.0$

(公益財団法人日本対がん協会発行『がん読本』から)

## がん検診の種類

がん検診の種類	胃がん検診		大腸がん検診	肺がん検診	乳がん検診	子宮頸がん検診
検診方法	胃X線検査	または 胃内視鏡検査	便潜血検査	胸部X線検査、 喀痰細胞診（対象該当者）	乳房エックス線検査（マンモグラフィ）	子宮頸部細胞診
対象	50歳以上の男女 ※胃部X線検査は40歳以上に対し実施可		40歳以上の男女		40歳以上の女性	20歳以上の女性
検診間隔	2年に1回 ※胃部X線検査は毎年実施可		年に一回		2年に1回	

## あなたのまちのがん検診のお問合せ先

市町名	がん検診担当課	電話番号	市町名	がん検診担当課	電話番号
大津市	健康推進課	077-528-2748	竜王町	健康推進課	0748-58-1006
草津市	健康増進課	077-561-2323	彦根市	健康推進課	0749-24-0816
守山市	すこやか生活課	077-581-0201	愛荘町	健康推進課	0749-42-4887
栗東市	健康増進課	077-554-6100	豊郷町	医療保険課	0749-35-8117
野洲市	健康推進課	077-588-1788	甲良町	保健福祉課	0749-38-3314
甲賀市	すこやか支援課	0748-69-2168	多賀町	福祉保健課	0749-48-8115
湖南市	健康政策課	0748-72-4008	長浜市	健康推進課	0749-65-7759
近江八幡市	健康推進課	0748-33-4252	米原市	健康づくり課	0749-53-5125
東近江市	東近江市保健センター	0748-23-5050	高島市	健康推進課	0740-25-8078
日野町	福祉保健課	0748-52-6574			

## がん検診の情報提供、相談や支援を受けたいとき

がん相談支援センター名	問い合わせ先		対応曜日・時間
滋賀県立総合病院 がん相談支援センター	守山市守山5-4-30	直通 077-582-8141	月～金曜：9:00～17:15
大津赤十字病院 がん相談支援センター	大津市長等1-1-35	直通 077-526-5366	月～金曜：9:00～17:00
滋賀医科大学医学部附属病院 がん相談支援センター	大津市瀬田月輪町	直通 077-548-2859	月～金曜：9:00～17:00
彦根市立病院 がん相談支援センター	彦根市八坂町1882	代表 0749-22-6050	月～金曜：9:00～16:00
市長浜病院 がん相談支援センター	長浜市大成亥町313	直通 0749-68-2354	月～金曜：8:30～17:15
公立甲賀病院 がん相談支援センター	甲賀市水口町松尾1256	直通 0748-65-1641	月～金曜：8:30～17:15
高島市民病院 がん相談支援センター	高島市勝野1667	代表 0740-36-0220	月～金曜：9:00～16:00

## がんの情報やがん対策活動団体を検索したいとき

がん情報しが

<https://www.pref.shiga.lg.jp/ganjoho/>



滋賀県がん対策推進運動実行委員会

<https://kenkou-shiga.securesite.jp/gantaisaku/>



### 滋賀県がん対策推進運動実行委員会

滋賀県がん患者団体連絡協議会、一般社団法人滋賀県医師会、滋賀県がん診療連携協議会、中外製薬株式会社、アフラック生命保険株式会社、東京海上日動火災保険株式会社、第一生命保険株式会社、朝日生命保険相互会社、住友生命保険相互会社、日本生命保険相互会社、大樹生命保険株式会社、株式会社滋賀銀行、びわ湖放送株式会社、日本放送協会、滋賀県、公益財団法人滋賀県健康づくり財団