

# がん検診、受けていますか？ 自身や大切な人の健康を守るために

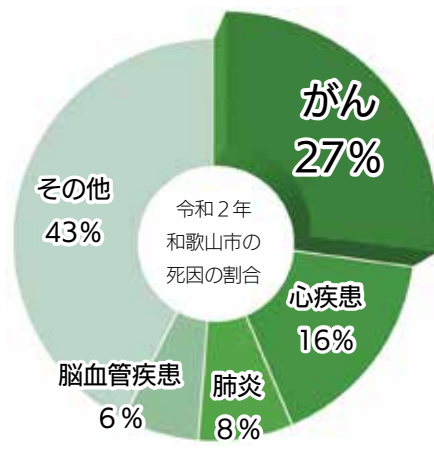
日本人の2人に1人が生涯で一度はかかるといわれている「がん」。早期がんの段階で治療を受ければ、9割以上が治ります。

地域保健課 ☎488・5121

がんは、ゆっくりと大きくなりますが、自覚症状があらわれるころになると、進行スピードはどんどん速くなります。

最近では、新型コロナウイルス感染症の影響により、がん検診の受診者が減少していると報告されています。がん検診の受診を見送っているうちに未発見のがんが進行がんとなつて、治療の選択肢を狭めてしまうことが懸念されています。

和歌山市では、感染予防対策を行いつつながら、がん検診を実施しています。こんな時だからこそ、定期的ながん検診を受けましょう。

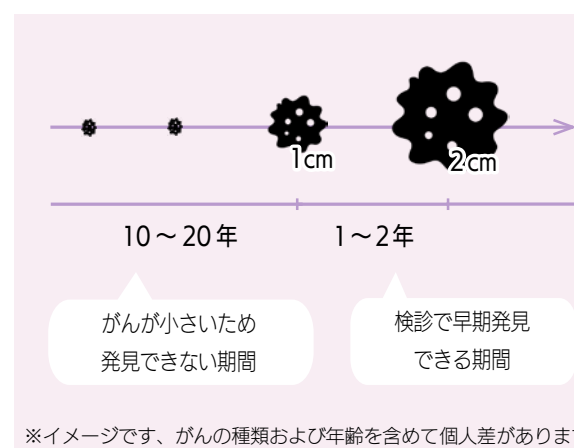


がんの進行度別の5年相対生存率(左の図)をみると、ステージⅠの段階で治療を受ければ、9割以上の方が生存していることがわかります。しかし、ステージⅣの段階となると、ステージⅠと比べ、生存率は約7割低下してしまいます。

早期発見・治療で  
5年生存率は9割以上

検診で早期発見できるチャンスは  
わずか1～2年

1つのがん細胞が検診で発見される大きさになるまで、10年から20年の時間が必要です。しかし、たった1つのがん細胞は、1個が2個、2個が4個、4個が8個、8個が16個と、時とともに、倍々ゲームのように増えていきます。よって、1cmのがんが、2cmになるには、たった3回の分裂、1年半です。早期発見の短いタイミングを逃さないように、定期的な検診を受けることが大切です。



## 和歌山市のがん検診の受け方

### ① 個別検診

「和歌山市の制度で〇〇検診を受けたい」と検診機関に直接予約してください。実施医療機関一覧は市HP(1001559)をご覧ください。



### ② 集団検診

市HP(1045823)や「市報わかやま」等にて日程を掲載し、申込を受け付けします。



#### ■ がん集団検診の日程(3月分) ※感染対策のため時間指定

実施日	時間	場所	定員(抽選)	検診項目				申込期限
				胃がん	肺がん	大腸がん	乳がん	
① 3/2 困	13時30分～15時30分	西保健センター	乳がん: 20人 大腸がん: 40人	○	○	○	○	2/10 金
② 3/8 困	9時00分～11時00分	西保健センター	50人	○	○	○	○	2/15 金
③ 3/8 困	17時30分～19時30分	ビッグ愛	50人	○	○	○	○	2/15 金
④ 3/11 土	8時30分～10時30分	ビッグ愛	乳がん: 20人 大腸がん: 40人	○	○	○	○	2/17 日
⑤ 3/13 日	13時30分～15時30分	保健所	乳がん: 20人 大腸がん: 40人	○	○	○	○	2/20 日
⑥ 3/18 土	8時30分～10時30分	ビッグ愛	50人	○	○	○	○	2/24 日

#### 申込・問合せ

申込期限(必着)までに電話・はがきで

※はがきには、「住所・氏名・生年月日・電話番号・希望日・場所・希望検診項目」を記入。セット受診や単独での受診も可。

〒640-8137 吹上5-2-15 地域保健課 ☎488-5121

※胃・乳がん検診は前年度未受診の奇数年齢も受診可。

※検診部位に自覚症状がある方は、その部位の受診不可。妊娠中および妊娠の可能性のある方は、胃・肺・乳がん検診の受診不可。ペースメーカーおよび除細動器を装着されている方などは、胃・乳がん検診の受診不可。授乳中および授乳後半年以内の方などは、乳がん検診の受診不可。

検診には、市の制度(個別検診・集団検診)の他にも以下の方法があります！

#### ・職場で受ける

職場の助成制度を利用してがん検診を受ける方法です。職場で確認してみましょう。

#### ・人間ドック

より詳しくチェックしたい場合は人間ドックを受けることも検診の方法の一つです。



検診により早期発見でき  
治療で死亡率が低下する

### 5つのがん

右の5つのがん検診は、厚生労働省が指針を定め、各市町村が実施しています。定期的な受診することで死亡率が減少するという科学的根拠に基づいた検診です。

#### 胃がん検診

- 対象/ 50歳以上の偶数年齢※
- 検査内容  
エックス線直接撮影(バリウム検査) または、胃内視鏡検査(胃カメラ)
- ※ 集団検診は問診と胃部エックス線間接撮影(バリウム検査)
- 自己負担金
  - ・個別検診  
50～69歳/3,000円  
70歳以上/1,500円
  - ・集団検診  
50～69歳/1,000円  
70歳以上/500円

※前年度未受診の奇数年齢の方も受診可

#### 肺がん検診

- 対象/ 40歳以上
- 検査内容  
問診  
胸部エックス線直接撮影
- 自己負担金
  - ・個別検診  
40～69歳/1,000円  
70歳以上/500円
  - ・集団検診  
無料

#### 大腸がん検診

- 対象/ 40歳以上
- 検査内容  
問診  
便潜血検査
- 自己負担金
  - ・個別検診  
40～69歳/1,000円  
70歳以上/500円
  - ・集団検診  
無料

#### 子宮頸がん検診

- 対象/ 20歳以上の偶数年齢の女性※
- 検査内容  
問診・視診・内診  
子宮頸部細胞診
- 自己負担金
  - ・個別検診  
20～69歳/2,000円  
70歳以上/1,000円
  - ・集団検診  
行っていません

※前年度未受診の奇数年齢の方も受診可

#### 乳がん検診

- 対象/ 40歳以上の偶数年齢の女性※
- 検査内容  
問診  
マンモグラフィ(2方向撮影)
- 自己負担金
  - ・個別検診  
40～69歳/2,000円  
70歳以上/1,000円
  - ・集団検診  
40～69歳/1,500円  
70歳以上/700円

※前年度未受診の奇数年齢の方も受診可

## ● 新型コロナウイルス感染症の 感染防止対策に努めています

検診・健診会場は、新型コロナウイルス感染症対策のためのガイドラインに基づいて感染対策を徹底し、コロナ禍でも安心して検診・健診を受診していただくための環境確保に努めています。

会場の対策例



### 感染予防対策の例

- ・3密（密閉・密集・密接）を回避（受診者間の距離の確保、予約時間の調整による受診時間の分散）
- ・会場で受診者が触れる検診・健診のための機器や共用部分などの消毒
- ・定期的に室内の換気
- ・受付時の受診者の健康状態の確認（問診・体温測定）
- ・職員の体調管理、検診前後の手指消毒

## ● 精密検査は必ず受けてください

和歌山市のがん検診を受けた人で、検診結果が「要精密検査」であるにもかかわらず、精密検査を受けていない人が多くいます。「普段からよく咳がでているけど元気だから」「たまたま便に血が混じっただけ」などの理由を耳にすることがありますが、自覚症状がなくても精密検査を後回しにしてはいけません。きちんと精密検査を受け、身体に起こっている異変のサインと向き合いましょ。早期発見、早期治療ができれば、治療にかかる時間や体への負担を軽減することができます。

### ・精密検査が必要となった場合

まずは、かかりつけ医にご相談を。

### ・かかりつけ医がない場合

和歌山市保健所地域保健課（488・5121）へお問い合わせいただくか、和歌山県HPの「精密検査協力医療機関一覧」をご覧ください。



## がん予防の基本「STOP！生活習慣病」

がんによる死亡を減らすためには、定期的ながん検診を受けることが大切です。同様に、がんを予防する生活習慣を身に付けることが大切です。国立がん研究センターによると、5つの健康習慣を実践することで、がんリスクはほぼ半減すると報告されています。

吸う本人のみならず、周囲の人の健康も損ねます。

医療保険で受診できる場合があります。県内の禁煙治療に保険が使える医療機関一覧は右の2次元コードから



### 飲酒量の目安

日本酒 … 1合  
ビール大瓶(633ml) … 1本  
焼酎・泡盛 … 原液で1合の2/3  
ウイスキー…ダブル1杯  
ワイン … ボトル1/3程度

節酒する

禁煙する

食生活を  
見直す

野菜摂取量の目標は  
1日350g

和歌山市民はあと一皿分(約70g)が不足。野菜料理をもう一品、増やしましょう。

歩行またはそれ以上の  
強度の身体活動を

1日60分

それに加え、息がはずみ、汗をかく程度の運動を

1週間に60分

身体を動かす

適正体重を  
維持する

BMI値を男性は21~27、  
女性は21~25の範囲に  
なるように、体重を管理！  
BMI値＝  
(体重 kg) ÷ (身長 m × 身長 m)

ストレスにならない範囲で改善してみましょう