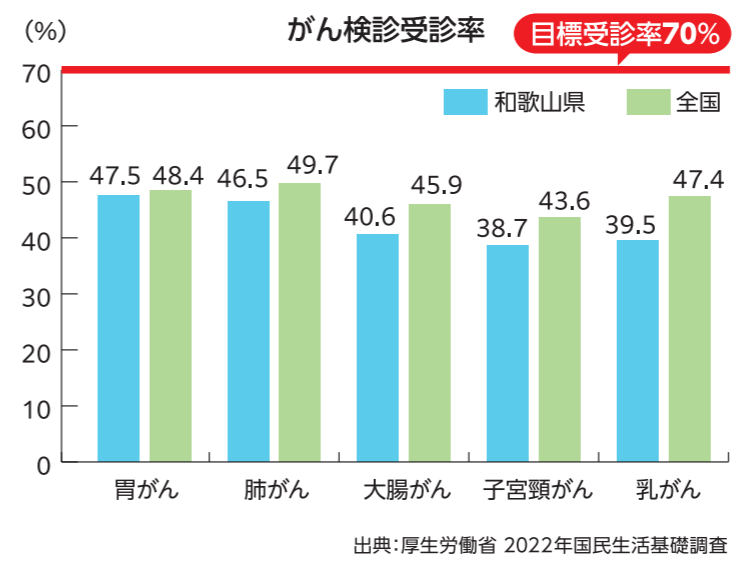


# がんを見つければ

**がん検診**

多くのがんは早期に発見して治療を行うことで、治る確率が大きく高まります。早期発見のために最も有効なのが、定期的ながん検診です。初期には自覚症状がないがんも多く、健康に自信のある人でも定期的に検診を受けることが大切です。症状が出る前の段階でがんを見つけ、適切な治療へつなげることができます。がん検診はお住まいの市町村や、お勤め先の会社事業所で実施しており、身近な所で受診できます。大切な命を守るために、ぜひ積極的に受診しましょう。



無料または少ない自己負担額で受診できます

## 国が推奨するがん検診

<p><b>胃がん</b></p> <p><b>胃内視鏡検査</b> 胃カメラで胃の小さな病変を見つける検査 <b>男女50歳以上 2年に1回推奨</b></p> <p><b>胃部エックス線検査</b> レントゲンで胃の小さな病変を見つける検査 <b>男女40歳以上 年1回実施可</b></p>	<p><b>肺がん</b></p> <p><b>胸部エックス線検査</b> レントゲンで胸の病変を見つける検査 <b>男女40歳以上 年1回推奨</b></p>	<p><b>大腸がん</b></p> <p><b>便潜血検査</b> 自分で採取した便に混じった血液の有無について調べる検査 <b>男女40歳以上 年1回推奨</b></p>
<p><b>子宮頸がん</b></p> <p><b>視診、子宮頸部の細胞診と内診</b> 子宮頸部の細胞を採取し、異常な細胞がないかを調べる検査 <b>女性20歳以上 2年に1回推奨</b></p>	<p><b>乳がん</b></p> <p><b>乳房エックス線検査(マンモグラフィ)</b> マンモグラフィにより、小さなしこりを見つける検査 <b>女性40歳以上 2年に1回推奨</b></p>	

※医療保険の種別に関係なくお住まいの市町村で検診を受けることができます。詳しくは、市町村がん検診担当課へお問い合わせください。

## 適切ながん検診の受診を!



がん検診を受診する際には、効果があると科学的に評価されている検診を受けることが大切です。国は、科学的に根拠のある検診を推奨しており、市町村のがん検診はこれを満たすものとなっています。

一方で、高性能の検査機器や最先端の技術による検査も存在しますが、科学的な根拠がまだ明確ではないものもあることを理解した上で受診する必要があります。

また、がん検診は適切な年齢、受診間隔で受けることも重要です。1回のがん検診ですべてのがんが見つかるとは限らないため、定期的な受診が必要です。

なお、がん検診で「がんの疑いあり」と診断された場合には、早期発見につなげるため、必ず精密検査を受診しましょう。

# がんを予防する

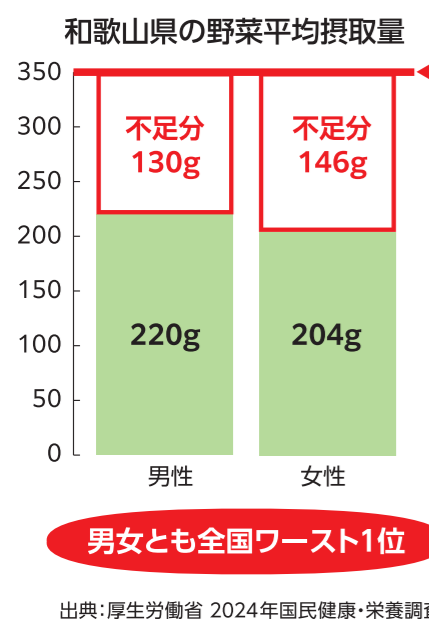
## 生活習慣の改善

生活習慣の改善は、がんや生活習慣病の予防につながります。

県では、生活習慣を要因とする病気を予防するために、重点スローガンを掲げ、①野菜の摂取量を増やすこと②塩分を減らすこと③「バランスの良い食事」と「適度な運動」を無理なく続けることで適正体重を維持し、メタボリックシンドロームを予防することを推進しています。

がんになるリスクを減らすためにも、自らの生活習慣を振り返り、健康づくりに取り組みましょう。

また、県民の皆さんに、生涯にわたっていきいきと過ごしていただくため、健康に関する正しい情報と新しい情報等を「健康コラム」で発信しています。



## わかやま健康づくり重点スローガン

### 今日からチャレンジ!

**ベジ増し**

野菜を**小鉢2皿**多く食べましょう

**減らソル**

塩分を**小さじ1/3**減らしましょう

**脱メタボ**

- ・バランスの良い食事
- ・適度な運動

を無理なく続けましょう

## 生活習慣とがん

がんは生活習慣が深く関わる病気です。特に、和歌山県民の1日の野菜摂取量は全国最下位という調査結果もありますので、まずは食生活の改善から始めましょう。野菜を食べることは、がんを含むさまざまな病気のリスク低減に役立ちます。ひと手間かかるかもしれませんが、昼食にサラダを持参するなど、普段から意識して野菜を食べましょう。また、運動のために遠くの駐車場を利用する、階段を使う、腕を振って速く歩くなどの工夫で、無理なく日常の運動量を増やせます。こうした「小さな行動」の積み重ねが、将来の健康につながります。

生活習慣の改善と併せて、がん検診による早期発見も重要です。家族や自分の誕生日を身体の「メンテナンス月」と意識する、検診日を見える場所に貼っておくなどして、検診を後回しにしないで、自分や大切な人のために定期的に受診しましょう。

約100gの野菜

