

# 2026年度がん啓発リーフレットのご案内

～国の指針に基づく内容で、用途によりお選びいただける2種類のリーフレット～



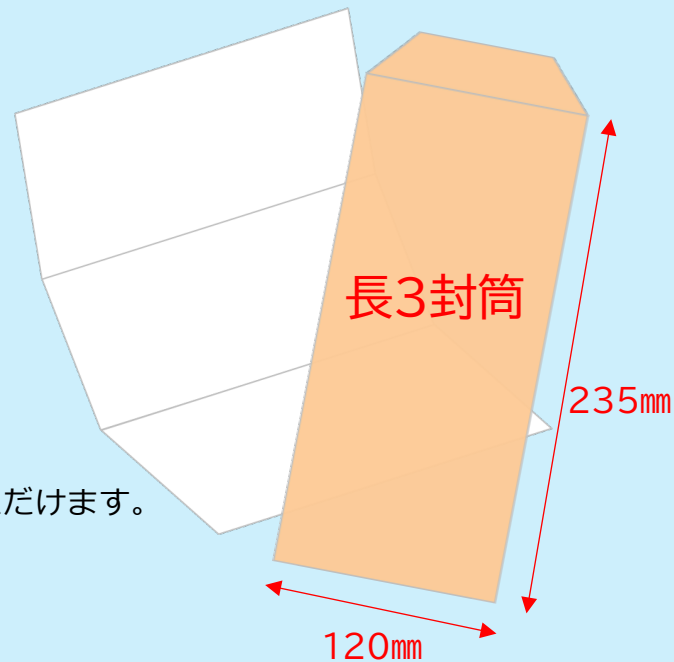
(おもて面、三つ折り時。※実際には、名入れ枠の点線はありません。)



## 仕様(2種共通)

- 様式: A4判・ヨコ・両面カラー刷
- 価格: 13円/部(税別)、送料無料
- 注文単位: 30部以上、一箱梱包2000部
- 納品形態: 平版  
※三つ折り納品は折り作業費が別途必要です
- 納品日数: 申込確定から14日程度
- オプション: 名入れ枠への刷り込み  
(団体名・企業名・所在地・ロゴ・QRなど)  
※部数に応じた印刷費用が別途必要です

～郵送や受付には三つ折り使用がおすすめです～



■名入れ枠のタイプについて(2種共通) ※ご注文フォームで名入れ枠のタイプをお選びいただけます。

[空白] 名入れ枠が空白(スタンプやシール貼付が可能です)

[名入れ(在版)] 2度目以降の名入れの場合

[名入れ(新規)] 新規または以前の名入れに変更がある場合

# がん検診 ～5つのがん検診と健康習慣～

厚生労働省が推奨する5つのがん検診について、がん検診の内容／がん検診のメリット・デメリット／がん検診の流れ／市区町村のがん検診／がんを遠ざける5+1の健康習慣などを、イラストとともに簡潔に説明します。

おもて

一定の年齢以上の対象者は、基本的にお住まいの市区町村が実施する「がん検診」を受診できます。

市区町村が実施するがん検診は公的な医療サービスなので、費用は無料。自己負担であっても少額の負担ですみます。詳しくは、お住まいの市区町村にお問い合わせください。



がんを遠ざけよう

## 今すぐできる、5+1の健康習慣

がんの原因は喫煙や飲酒、食生活など日常生活習慣に関わる場合も多くあります。がんの原因になる感染症に注意し、体を動かして適正な体重を維持するといった健康的な生活習慣を続けることで、ある程度、がんは予防できることがわかっています。



\*1 適正体重(BMI値)の求め方: BMI=体重(kg)÷[身長(m)]×身長(m)  
BMI値...世界共通の肥満度の指標。標準値は「22」

\*2 原因となるウイルス-細菌: 肝炎ウイルス、ヒロウイルス、HPVなど

## 健康習慣によるがんリスクチェック



がんリスクチェック  
(国立がん研究センター予防研究グループ)  
<https://epi.ncc.go.jp/riskcheck/>

国立がん研究センターのホームページでは、45歳から74歳を対象に、年齢、性別、健康習慣をもとに、今後10年の間にがんにかかるリスクを算出できます。生活習慣の改善によるリスク値の変化や、あなたへのアドバイスもわかります。

日本のがん検診データや市区町村のがん検診窓口などについては、日本医師会の「知っておきたいがん検診」が参考になります。

<https://www.med.or.jp/forest/gankenshin/>



発行: 2026年4月 無断転載を禁止します  
公益財団法人日本対がん協会

東京都中央区築地5-3-3 築地深層宮ビル7階  
TEL 03-3541-4771 <https://www.jcancer.jp/>



5つのがん検診と健康習慣  
がん検診



# がん検診 ～5つのがん検診と健康習慣～

厚生労働省が推奨する5つのがん検診について、がん検診の内容／がん検診のメリット・デメリット／がん検診の流れ／市区町村のがん検診／がんを遠ざける5+1の健康習慣などを、イラストとともに簡潔に説明します。



## がん検診 定期受診は 自己投資

公益財団法人日本対がん協会 2026年度がん2庄スローガン

早期発見のために、定期的な受診を  
国が推奨している

### 5つの がん検診

#### 子宮頸がん検診

問診、視診、子宮頸部の細胞診及び内診  
※月経期間は避けて受診しましょう

20歳以上  
2年に1回

さらに、30歳以上の場合、  
問診、視診及びHPV検査単独法\*  
\*実施体制が整った自治体で選択可能

30歳以上  
5年に1回

細胞診はがんが発生しやすい子宮の入り口(頸部)表面の細胞を検査用のブラシなどでこすり取って顕微鏡で調べます。HPV検査単独法は子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルス(HPV)感染の有無を調べます。



※自治体により実施体制が異なりますので、お住いの自治体へお問合せください。

子宮頸がんは若年化が進み、20～30歳代で増えています。早期ではほとんど自覚症状がないので、定期的な検診が重要です。

#### 乳がん検診

質問(問診)及び乳房X線検査(マンモグラフィ)  
※視診、触診は推奨しない

40歳以上  
2年に1回

マンモグラフィは乳房を片方ずつ2枚の板で挟み、できるだけ平たくして乳房全体を撮影し、触ってもわからないしこりや石灰化を見つけます。乳房の圧迫時間は数十秒ほどです。



乳がんは30歳代後半から急激に増えます。また近年は閉経後の増加も目立つようになりました。早期発見と適切な治療で治る可能性が高まるため、定期的な検診が重要です。

#### 肺がん検診

質問(問診)、胸部X線検査

40歳以上  
毎年

肺にがんを疑う影がないかを調べます。肺全体をくっきり映すために大きく息を吸い込み、しっかり息を止めることが大切です。食事や内服薬の制限はありません。



肺がんは日本人のがんによる死亡数の第1位です。自覚症状が出てからでは治療がしにくいので、症状がないうちの早期発見が重要です。

#### 胃がん検診

問診、胃部X線検査又は胃内視鏡検査

50歳以上  
2年に1回

※当分の間、胃部X線検査については40歳以上に対し年1回実施可

X線検査は発泡剤と造影剤(バリウム)を飲み、胃の粘膜の状態を調べます。内視鏡検査は口や鼻から内視鏡を入れ、胃の中を直接観察します。飲食の制限があるため、受診機に事前に確認しましょう。



胃がんは早期で見つかるとう9割以上が治ると期待されますが、早期の胃がんは自覚症状がないことが少なくありません。定期的な検診が重要です。

#### 大腸がん検診

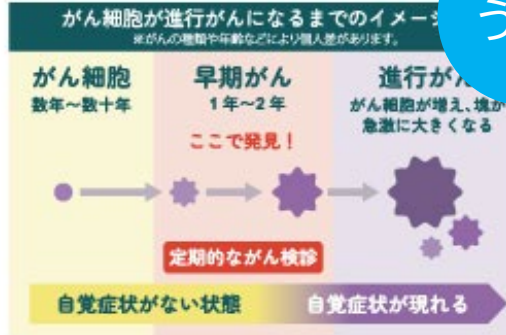
問診及び便潜血検査(2日法)

40歳以上  
毎年

便潜血検査は大腸がんやポリープなどによる出血が便に混じっていないかを調べます。わずかな出血を検知することができる検査で、食事制限はなく、2日分の便の表面を採便用の棒でこすり出すだけです。



大腸がんは日本人に増えています。とくに50歳以降の増加が顕著です。早期発見と適切な治療で9割以上が治ると期待されるので、定期的な検診が重要です。



メリット・デメリットを理解して、  
がん検診を受診しましょう

#### メリット

がんを早期に発見し、適切な治療を行うことでがんによる死亡を減らすことができます。最大のメリットは、自覚症状のない段階でがんを見つけられることです。

早期発見ができれば...

- からだへの負担が少なくて済みます。
- 入院日数が短くて済みます。
- 一般的に医療費の負担も少なくて済みます。
- 日常生活に早く戻れ、職場復帰も早まります。

#### デメリット

がんが100%見つかるわけではありません。がんが疑われて精密検査を受けても、見つからないこと(偽陰性)や、異常なしと判定され、がんを見逃してしまうこと(偽陰性)があります。精密検査が必要となり、不安を感じる人もいます。

症状のない時に定期的ながん検診を受けることが大切です。  
※気になる症状のある方は、すぐに医療機関を受診してください

治療や副作用のことなど不安や悩みが出てきたら...  
日本対がん協会「がん相談ホットライン」へ  
TEL: 03-3541-7830 (予約不要)  
[https://www.jcancer.jp/consultation\\_and\\_support](https://www.jcancer.jp/consultation_and_support)



# 女性のがん ～乳がんと子宮頸がん～



子宮頸がんに関しては、新たに導入された「HPV検査単独法」にも触れ、検診の流れ/HPVワクチンの接種スケジュールなどについて、イラストとともに簡潔に説明します。

## 子宮頸がんは20～30代の若い女性に増えています

子宮の入り口付近(子宮頸部)にできるといわれる子宮頸がんは、多くの場合、性交渉によってヒトパピローマウイルス(HPV)に感染することが原因で起こります。HPVは多くの女性が一生に一度は感染するといわれています。感染しても免疫により自然に排除されますが、一部の人で感染が続き、がんに行進します。

日本では1年間に約1万人が新たに子宮頸がんと診断され、約3000人が亡くなっています。ワクチン接種でHPV感染のリスクを抑えられます。

16歳までに「HPVワクチン接種」、20歳からは「子宮頸がん検診」で、予防・早期発見を!



## 子宮頸がん年代別罹患率



## 20歳から2年に1回 子宮頸がん検診

- 問診** 妊娠・出産経験の有無、月経周期、気になる症状などを聞かれます
- 視診** 子宮頸部の状態を目で見て確認します
- 内診** 子宮や卵巣の様子を触診して確認します
- 細胞診** 子宮頸部の表面の粘膜を専用の器具でこすって細胞を採取し、顕微鏡で調べます

痛みもなく、短時間で終わってよかった!



細胞診イメージ図

※自治体により、30歳から5年に1回のHPV検査単独法が選択できる場合もあります。

## HPVワクチンと検診で予防を

HPVワクチンは、子宮頸がんの50～70%の原因とされるHPV16型、18型などの感染を予防する効果があります。

HPVワクチンは2006年に欧米で開発されて以来、世界保健機関(WHO)が接種を推奨しています。現在100か国以上で公的な予防接種が実施され、公費助成による接種が早期に始まった一部の国では、子宮頸がんを予防する効果を示すデータも出てきています。

## スウェーデンから公表されたHPVワクチン(4価)の効果

16歳までの接種でリスクが88%減少



日本では、小学6年生～高校1年生に相当する女性を対象に、公費による定期予防接種を受けることができます。使用ワクチンは2026年度から9価(シルガード9)だけになりました。1回目、2回目に2価(サーバリックス)、4価(ガーダシル)を接種した場合でも9価を接種できます。詳しくは接種する医療機関にお問い合わせください。

## 9価HPVワクチンの一般的な接種スケジュール



子宮頸がんとHPVワクチンに関する詳しい情報は、厚生省HPで確認してください。

発行: 2026年4月 無断転載を禁止します

公益財団法人日本対がん協会  
東京都中央区築地6-3-3 築地浜離宮ビル7階  
TEL 03-3541-4771 <https://www.jcancer.jp/>



# 女性のがん

乳がんと子宮頸がん



# 女性のがん ~乳がんと子宮頸がん~

乳がんに関しては、「ブレスト・アウェアネス 4つのポイント」をわかりやすく説明しています。

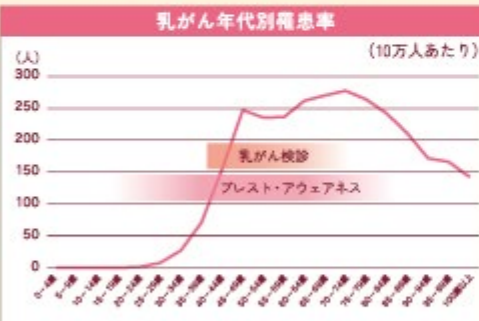


乳がんは女性にとって最も多いがんです。

日本人女性は、平均して9人に1人、乳がんにも身近な病気です。

乳がんは、乳腺の組織にできるがんで、多くの場合、母乳を乳肌まで運ぶ乳管から発生します。リスク要因としては、飲酒や喫煙、閉経後の肥満、家族歴(近い血縁内に乳がんや卵巣がんなどを発症した方がいる場合)などがあげられます。

乳がんは早期発見と適切な治療で多くの方が治る可能性があります。また、自分で気づけることもある数少ないがんでもあります。日頃から自分の身体を知ること、早期発見・適切な治療につなげるのが重要です。



30代後半から急増します。日頃から「ブレスト・アウェアネス」をつづけ、40歳からは「乳がん検診」で予防・早期発見を!



## ブレスト・アウェアネスのすすめ

ブレスト・アウェアネスとは、「乳房を意識する生活習慣」です。自分の乳房の状態に日頃から関心を持って生活することで、乳がんの早期発見につながります。次の4つのポイントを心がけて、ブレスト・アウェアネスをつづけましょう。

**Point 1** 普段の乳房の状態を知る (ブレストチェック)

入浴時や着替えの時など日常的にチェックしましょう。

見る 触る 感じる

変いものや痛みはないかな?

**Point 3** 変化に気づいたら、すぐ専門医へ相談

普段の自分の乳房と違う変化を感じたら、次の定期検診を待たずにすぐに乳腺を専門とする医療機関を相談してください。早期であるほど、治る可能性が高くなり、身体面・経済面ともに負担が軽くなります。

**Point 4** 40歳になったら2年に1回、乳がん検診を受ける

症状がないうちに受けるからこそ、早期発見が可能です。

※市区町村が実施するがん検診は公的な医療サービスなので、費用は無料か、自己負担であっても少額の負担です。詳しくはお住まいの市区町村にお問い合わせください。

**Point 2** 乳房の変化に気をつける

変化が現れた際にすぐに気づくことが出来るよう、覚えておきましょう。

しこり 赤み ひきつれ・くぼみ 皮膚が引っ張られて不自然な様子

分泌物(乳頭) ただれ(乳頭や乳輪) 痛み 湿疹や水泡がつかれたりかさぶたになったりする様子

検診はどのようにするの?

**質問(問診)** 妊娠・出産経歴の有無、月経周期、気になる症状などを聞かれます

**乳房X線検査(マンモグラフィ)** 乳房全体の様子を正確に把握するため、乳房が平たくなるように圧迫して撮影します。 ※検査時の痛みが心配な場合は、乳房のハリが強くなる月経前を避けるとよいでしょう。

## がん検診 定期受診は自己投資

公益財団法人日本対がん協会 2026年度がん征圧スローガン



どんな検査?どんな人がかかりやすい?乳がんと診断されたら?など詳細は、日本対がん協会「ピンクリボンフェスティバル」HPへ <https://pinkribbonfestival.jp/>

