

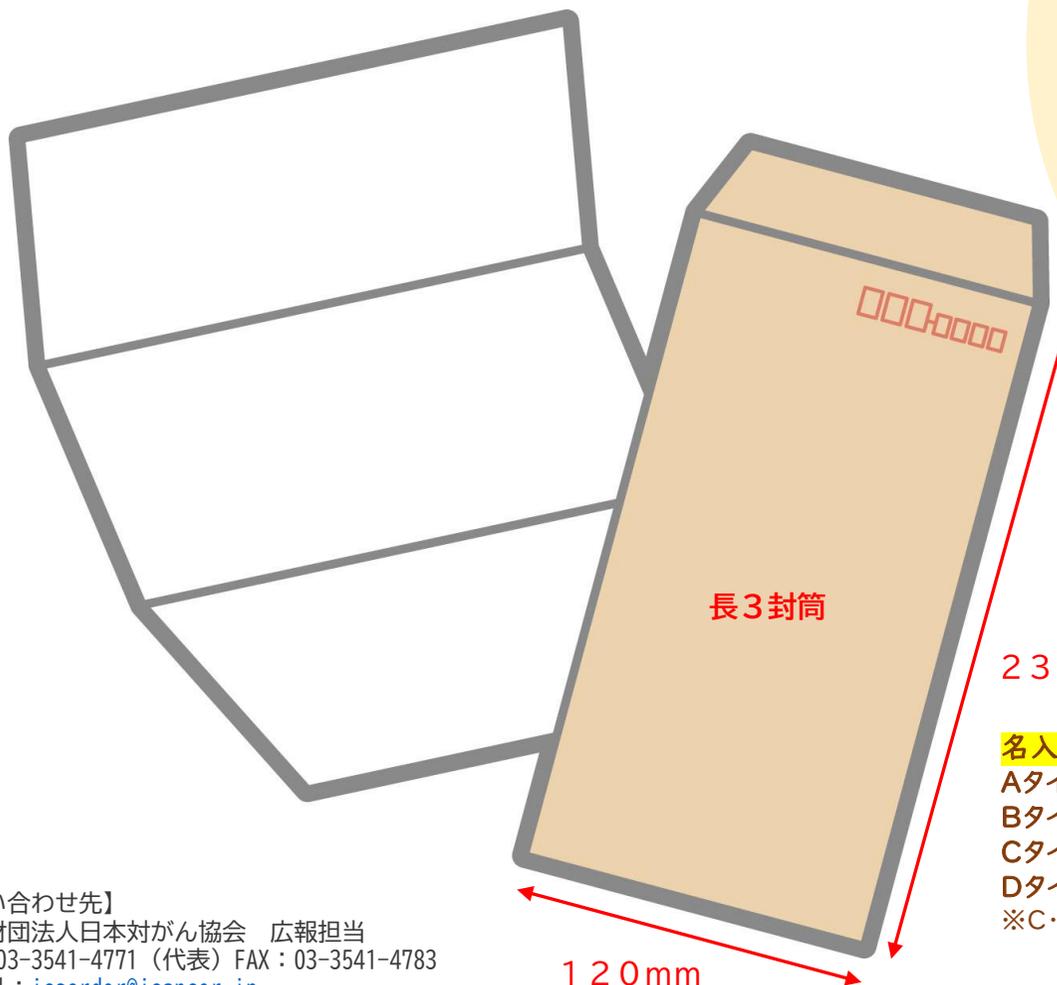
2021年度版 がん検診啓発リーフレットのご案内

「がん検診」

5つのがん検診（胃・肺・大腸・子宮頸・乳）の内容、検診の流れや予防について、簡潔に説明しています。

「乳がんのセルフチェック」

乳がんのセルフチェック（自己触診）の方法をイラスト付きで紹介し、乳がんと子宮頸がんについてのデータや検診についてを説明しています。



「がん検診」

「乳がんのセルフチェック」

郵送時や受付ですっきり置きたい時は三つ折りで、
検診会場などでの配布や説明時には、折らずに
そのままのご利用がおすすめです。

235mm

120mm

名入れ内容により4タイプあります。用途によりお選びください。

- Aタイプ(対がん協会名)
 - Bタイプ(ブランク)
 - Cタイプ(オリジナル名入れ・在版)
 - Dタイプ(オリジナル名入れ・新規または変更)
- ※C・Dタイプはオプション費用が必要です



【お問い合わせ先】
公益財団法人日本対がん協会 広報担当
TEL : 03-3541-4771 (代表) FAX : 03-3541-4783
E-mail : jcsorder@jancer.jp

2021年度版リーフレット [A・Bタイプ]のご案内

40歳から2年に1度 乳がん検診

マンモグラフィ検査

乳房のX線検査のことです。乳房をプラスチック板で挟み、乳房全体を撮影し、しこりや石灰化を見つけてます。乳房が圧迫されるため痛みを感じることもあります。圧迫時間は数十秒ほどです。



※乳房の張る月経前を避けて受診しましょう。

乳がんは自分で発見できる数少ないがんです。毎月セルフチェックをしているうちに、自分の乳房の普通の状態がわかり、異常を早く見つけられるようになります。早期発見、早期治療で、9割以上が治癒します。

乳がんのこと

罹患患者数 年間 約9万2千人	死亡者数 年間 14,839人	罹患率 生涯でおよそ 9人に1人	罹患は 30代後半～ 増加	30～64歳 死亡原因 1位
-----------------------	-----------------------	------------------------	---------------------	----------------------

乳がんは、日本人女性がかかるがんでも多くがんです。アルコールの摂取、喫煙、肥満などが、乳がんにかかるリスクを高めると考えられています。

乳がんにかかりやすい人

- ① 家系内(親・子・きょうだい・祖父・母・おじ・おば・おい・めい)で乳がんや卵巣がんにかかった人がいる
- ② 初潮が早く(11歳以下)、閉経が遅い(55歳以上)
- ③ 初産年齢が遅い(30歳以上)、または出産経験がない

20歳から2年に1度 子宮頸がん検診

子宮頸部の細胞診

子宮の入り口(頸部)の表面をこすり、採取した細胞を顕微鏡で調べます。精密検査では、コルボスコプという拡大鏡で、子宮の入り口の表面を観察し、疑わしい組織を探って調べを生検をします。



※月経期間を避けて受診しましょう。

子宮頸がんは早期ではほとんど自覚症状がありません。子宮頸がん検診は、がん化している細胞を見つけるだけでなく、がんになる前の細胞の異常も見つけることができます。早期発見、早期治療をすれば、9割以上が治癒します。子宮を摘出せずにすむ妊娠・出産も可能です。

子宮頸がんのこと

罹患患者数 年間 約1万2千人	死亡者数 年間 2,921人	罹患率 生涯でおよそ 75人に1人	罹患は 20代後半～ 増加	罹患ピークは 40代 近年20～30代 増加傾向
-----------------------	----------------------	-------------------------	---------------------	-----------------------------------

子宮頸がんは、子宮の入り口(頸部)にできるもので、原因のほとんどがヒトパピローマウイルス(HPV)の感染です。HPVは性交渉により感染します。その感染自体はよくあることです。感染しても多くの場合、症状のないうちにHPVが自然に排除されます。HPVが排除されずに長期間感染が続くと、一部の人ががんになるとされています。

国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」などから

名入れ箇所

がん予防・がん検診の推進についての情報はここで確認
https://www.jcancer.jp/about_cancer_and_checkup



乳がん検診 子宮頸がん検診

がん検診の流れを知ろう 予防のためにできること

がん検診

異常あり
精密検査必要

必ず受けましょう!

精密検査

がん 異常なし

治療 次回の検診

がんを防ぐための新12か条

- 1 たばこは吸わない
- 2 他人のたばこの煙を避ける
- 3 お酒はほどほどに
- 4 バランスのとれた食生活を
- 5 塩辛い食品は控えめに
- 6 野菜や果物は不足にならないように
- 7 適度に運動
- 8 適切な体重維持
- 9 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10 定期的ながん検診を
- 11 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- 12 正しいがん情報でがんを知ることから

詳しい説明は、がん研究振興財団のホームページを参照してください。
<https://www.fpcr.or.jp/pamphlet.html>

がん検診



早期発見

早期治療



市区町村で行う「がん検診」を活用しましょう

■がん死亡率の減少を目的として、有効性が確立された検査方法で実施されます。予防対策として行われる公的な医療サービスのため、費用は無料が少額の自己負担です。

■検診の日時や予約方法などは、事前に居住地域の担当窓口を確認し、がん検診を受けましょう。

各自自治体のがん検診窓口の検索は、日本癌学会のホームページでも確認できます。
<https://www.med.or.jp/forests/ganbenshin/>

■企業にお勤めの場合は、検診費用の補助があるのかを所属する健康保険組合に問合せましょう。

がん予防・がん検診の推進についての情報はここで確認
https://www.jcancer.jp/about_cancer_and_checkup



名入れ箇所

公益財団法人
日本対がん協会

発行:2021年4月 公益財団法人日本対がん協会 最新情報に更新します。

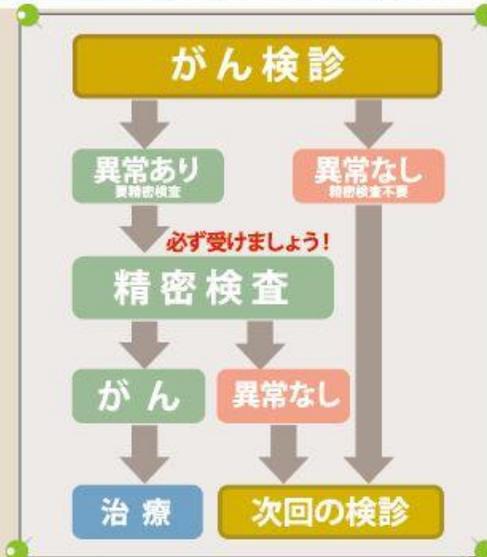
この画像をクリックすると、サンプル画像PDFがダウンロードできます



[B (ブランク) タイプ]
名入れ箇所が「ブランク (空白)」なので、スタンプやシール貼付が可能です。

がん検診の流れを知ろう 

予防のためにできること 



がんを防ぐための新 12か条

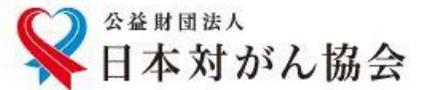
- ① たばこは吸わない
- ② 他人のたばこの煙を避ける
- ③ お酒はほどほどに
- ④ バランスのとれた食生活を
- ⑤ 塩辛い食品は控えめに
- ⑥ 野菜や果物は不足にならないように
- ⑦ 適度に運動
- ⑧ 適切な体重維持
- ⑨ ウイルスや細菌の感染予防と治療
- ⑩ 定期的ながん検診を
- ⑪ 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- ⑫ 正しいがん情報でがんを知ることから

詳しい説明は、がん研究振興財団のホームページを参照してください。
<https://www.fpcr.or.jp/pamphlet.html>

市区町村で行う「がん検診」を活用しましょう

- がん死亡率の減少を目的として、有効性が確立された検査方法で実施されます。予防対策として行われる公的な医療サービスなため、費用は無料か少額の自己負担です。
 - 検診の日時や予約方法などは、事前に居住地域の担当窓口を確認し、がん検診を受けましょう。
- 各自自治体のがん検診窓口の検索は、日本医師会のホームページでも確認できます。
<https://www.med.or.jp/forest/gankenshin/>
- 企業にお勤めの場合は、検診費用の補助があるのかを所属する健康保険組合に問合せましょう。

がん予防・がん検診の推進についての情報はここで確認➡
https://www.jcancer.jp/about_cancer_and_checkup



発行：2021年4月 公益財団法人日本対がん協会 無断転載を禁止します。

【名入れ内容により4タイプ】 ※Cタイプ・Dタイプは別途オプション費用が必要です

Aタイプ：対がん協会名 ※日本対がん協会名称と所在地が印刷されています

Bタイプ：ブランク ※空白なので、スタンプやシール貼付が可能です

Cタイプ：オリジナル名入れ (在版) ※2回目以降、且つ刷り込み内容に変更がない場合

Dタイプ：オリジナル名入れ (新規・変更) ※初回もしくは刷り込み内容に変更がある場合

どうしたら受けられるの?

どんな「がん検診」があるの?



5国が推奨している 5つのがん検診

肺がん検診

肺のX線検査、痰の検査

肺がんは日本人のがんによる死亡数の第1位です。検査はいわゆるレントゲン検査で肺全体を映すために、大きく息を吸い込み、しっかり息を止めて撮影します。

※痰の検査は対象者のみ



40歳以上 毎年

胃がん検診

胃のX線検査、または胃内視鏡検査

X線検査は、発泡剤と造影剤を飲み胃の中の粘膜を観察します。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。

※胃がん検診は各市区町村により異なりますので、自治体担当部署にお尋ねください。

当分の間、X線検査は40歳以上、毎年実施可



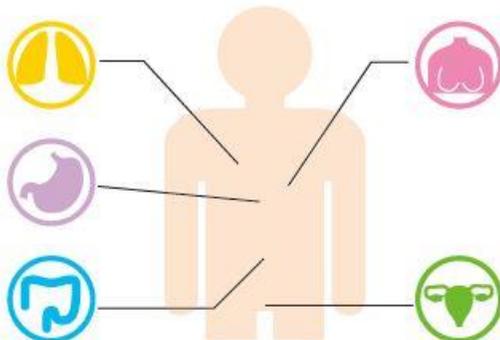
50歳以上 2年に1回

図) 乳がんを例にした、1つのがん細胞が進行がんになるまでのイメージ



がん検診のメリット

がん検診の目的は、**自覚症状のない**早期の状態でがんをみつけ、早期の段階で適切な治療を行い、がんによる死亡を減らすことです。日本では、5つのがん(肺・胃・乳・子宮頸・大腸)が、がん検診によって死亡率が下がることが科学的に証明されています。現在では、**早期発見・早期治療**により、多くのがんが治ります。症状がなくても、**適切な間隔でがん検診を受ける**ことが重要です。



がん検診のデメリット

がんが見つかりにくい場所や形をしていたり、検診でがんの疑いと判定され精密検査を受けてもがんが発見されなかったり、生命を脅かさないうがんを発見することもあります。また、精密検査が必要といわれ、受診者に心配をしい込ませる可能性もあります。がんを100%見つけることができる検査はありません。

乳がん検診

※乳房が張る月経前を避けて受診しましょう。

マンモグラフィ検査

乳がんは30代後半から急激に罹患者が増え、死亡原因の上位に位置します。検査は乳房を2枚の板で挟み、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。

※視触診は推奨されていません

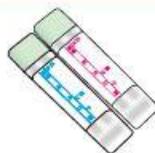


40歳以上 2年に1回

大腸がん検診

便潜血検査(2日法)

大腸がんの死亡者数は年々増加しています。検査は2日分の便の表面をこすりとり提出するだけです。便に血が混じっていないかを調べ、目に見えないわずかな出血を検知することが可能です。



40歳以上 毎年

子宮頸がん検診

※月経期間は避けて受診しましょう。

子宮頸部の細胞診

子宮頸がんは子宮の入り口(頸部)にできるがんで、20代、30代の若い女性に増えています。検査はブラシなどで子宮頸部の表面をこすり、採取した細胞を顕微鏡で調べます。



20歳以上 2年に1回

コロナでも 変わらぬ習慣 がん検診

公益財団法人日本対がん協会 2021年度がん征圧スローガン

5つのがん検診について、わかりやすく説明しています。



乳がんのセルフチェック (表)

40歳から 2年に1度 乳がん検診

マンモグラフィ検査

乳房のX線検査のことです。乳房をプラスチック板で挟み、乳房全体を撮影し、しこりや石灰化を見つけます。乳房が圧迫されるため痛みを感じることもあります。圧迫時間は数十秒ほどです。



※乳房の張る月経前を避けて受診しましょう。

乳がんは自分で発見できる数少ないがんです。毎月セルフチェックをしているうちに、自分の乳房の普通の状態がわかり、異常を早く見つけられるようになります。早期発見、早期治療で、9割以上が治癒します。

20歳から 2年に1度 子宮頸がん検診

子宮頸部の細胞診

子宮の入り口(頸部)の表面をこすり、採取した細胞を顕微鏡で調べます。精密検査では、コルポスコプという拡大鏡で、子宮の入り口の表面を観察し、疑わしい組織を採って調べる生検をします。



※月経期間は避けて受診しましょう。

子宮頸がんは早期ではほとんど自覚症状がありません。子宮頸がん検診は、がん化している細胞を見つけるだけでなく、がんになる前の細胞の異常も見つけることができます。早期発見、早期治療をすれば、9割以上が治癒します。子宮を摘出せずすみ、妊娠・出産も可能です。

乳がんのこと



乳がんは、日本人女性がかかるがんでも多いがんです。アルコールの摂取、喫煙、肥満などが、乳がんにかかるリスクを高めると考えられています。

乳がんにかかりやすい人

- ① 家系内(親・子・きょうだい・祖父母・おじ・おば・おい・めい)で乳がんや卵巣がんにかかった人がいる
- ② 初潮が早く(11歳以下)、閉経が遅い(55歳以上)
- ③ 初産年齢が遅い(30歳以上)、または出産経験がない

子宮頸がんのこと



子宮頸がんは、子宮の入り口(頸部)にできるもので、原因のほとんどがヒトパピローマウイルス(HPV)の感染です。HPVは性交渉により感染します。その感染自体はよくあることです。感染しても多くの場合、症状のないうちにHPVが自然に排除されます。HPVが排除されずに長期間感染が続くと、一部の人ががんになるとされています。

国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」などから



がん予防・がん検診の推進についての情報はここで確認
https://www.jcancer.jp/about_cancer_and_checkup



発行：2021年4月 公益財団法人日本対がん協会 無断転載を禁止します

公益財団法人
日本対がん協会

乳がん、子宮頸がんについて、わかりやすく説明しています。



日にちを決めて、
毎月チェックね



乳がんのセルフチェック

毎月1回、8つのステップ

セルフチェックを行う目安
・月経終了後の4～5日目くらい
・閉経後は日にちを決めて



次のような症状を見つけたら、
迷わず乳腺外来のある医療機関を受診しましょう。



- 乳房のしこりやくぼみ
- 乳頭からの血のような分泌液
- わきの下のリンパ節の腫れ
- 乳房の皮膚の赤い腫れ
- 腕のむくみやしびれ



まず両腕を下げたまま、左右の乳房や乳首の形をおぼえておきます。

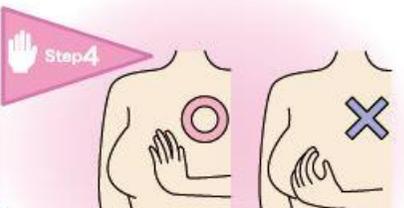


両腕を上げて、正面、側面、斜めを鏡に映し、次のことを調べます。

- A: 乳房のどこかにくぼみやひきつれたところはないか?
- B: 乳首がへこんだり、湿疹のようなただれができていないか?



あおむけに寝て、右乳房を調べるときは右肩の下に座布団のようなものを敷き、乳房が垂れず胸の上に平均に広がるようにします。



乳房を指先でつまむようにして調べると、異常がなくてもしこりのように感じるので、必ず指の腹で探ってください。



乳房の内側半分を調べるには、右腕を頭の後ろに上げ、左手の指の腹で軽く圧迫して、まんべんなく触れてみます。



外側半分を調べるには、右腕を自然な位置に下げ、同じように左手の指の腹でまんべんなく触れてみます。



右の乳房のチェックが終わったら、左の乳房を同じ要領でチェックします。



左右の乳首を軽くつまみ、乳をしぼり出すようにして、血のような異常な液が出ないかを調べます。

乳がんのできやすいところ

- 第1位 乳房の外側上 全体にまたがるもの3.4%
- 第2位 乳房の内側上 47.6%
- 第3位 乳房の外側下 23.5%
- 第4位 乳房の内側下 6.1%
- 第5位 乳首付近 13.0%



出典: 全国乳がん患者登録調査報告、第32号、2000

コロナでも 変わらぬ習慣 がん検診