

# ～2023年度がん啓発リーフレットのご案内～

## がん検診

～5つのがん検診と健康習慣～



名入れスペース  
タテ40mm × ヨコ80mm

## 女性のがんと健康

～ライフステージと「がん」を考える～



名入れスペース  
タテ40mm × ヨコ80mm

## 乳がん検診と ブレスト・アウェアネス



名入れスペース  
タテ40mm × ヨコ80mm

### \*名入れスペースについて

実際には枠線の印刷はありません。オリジナルの名称、所在地、QRコードなどの挿入ができます。色は白黒印刷です。  
また、blank（名入れなし）の場合は空白スペースになりますので、スタンプを押したり、シールを貼ったりしてご使用いただけます。

～各種リーフレット裏面には、公益財団法人日本対がん協会2023年度がん征圧スローガン\*が挿入されます。～

# 乳房のセルフチェック

生涯で日本人女性の9人に1人。乳がんはとて身近な病気です。  
乳がんは、早期に見えれば90%以上の方が治癒しています。若いうちから自分の乳房の状態に関心を持ち、乳房を意識して生活し、40歳を過ぎたら定期的に検診を受けましょう。

## セルフチェック ここがポイント!

1. 乳房に触れるときは、指先でつまみ、指の腹で軽く押すように
2. 乳がんがしやすい乳首から上部、特に外側をよく確認



## 毎月1回、日にちを決めて7つのステップ

### STEP1 形をチェック

鏡の前で両腕を下げ、乳房や乳首の形をおぼえろ



### STEP2 形の異常をチェック

両腕を上げて正面、側面、斜めを鏡に映して次を確認

- A) くぼみやひきつれはないか?
- B) 乳首のへこみや、湿疹のようなただれはないか?



### STEP3 右乳房のチェック

おおむねに寝て、右胸の下に座布団などを置き、乳房が胸の上に平均に広がるようにする



### STEP4 乳房内側のチェック

右腕を頭の後ろに上げ、左手の指の腹で圧迫して、まんべんなく触れる



### STEP5 乳房外側のチェック

右腕を自然な位置に上げ、左手の指の腹でまんべんなく押す



### STEP6 左乳房のチェック

Step3～5の右乳房のチェック方法で、左乳房をチェック

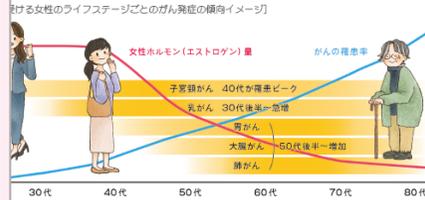
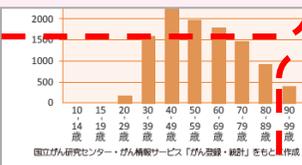


### STEP7 血のような液が出ないかをチェック

乳をしぼりだすような感じに、乳首を軽くつまむ



公益財団法人日本対がん協会 2023年度がん征圧スローガン



## 40代～ 来たる変化に備えよう

40代後半から50代、60代、更年期・閉経という女性ホルモンの大きな変化を迎えます。そして、閉経後の増加が顕著なのが乳がんです。リスクを減らすにはどうしたらよいでしょうか。閉経後の肥満は乳がんのリスクを高めます。そのリスクを下げるのは運動です。子宮頸がんも乳がんも、早期発見と適切な治療で、9割以上が治癒します。女性のがん死に最も多い大腸がんも、検診で早期に見えます。早期発見ができれば、からだが負担の少ない治療です。入院日数が短くてすんだり、一般的に医療費の負担も少なく、治療前の生活に早く戻れ、職場復帰も早まります。

## Point6 日ごろから適度な運動習慣を身につける

Point7 定期的な検診を忘れずに受ける



2人に1人ががんになる現代。ライフステージの各段階でリスクが高まるがんがあることを知り、自分でできる健康管理を続けましょう。そして、自分でできないことは、定期的な検診を受けて、かかりつけ医をもつのが自分のサポートを受け、日々を健康に過ごしましょう。

公益財団法人日本対がん協会 2023年度がん征圧スローガン



## 検診

がんを早期に見出し、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げられることです。

早期発見ができれば・・・

- ・ からだへの負担が小さく済みます。
- ・ 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済みます。
- ・ 治療前の生活に早く戻り、職場復帰も早まります。

公益財団法人日本対がん協会 2023年度がん征圧スローガン

※納品時のリーフレットには、がん征圧スローガンが挿入されています。

## \*「がん征圧スローガン」について

がん検診の受診を広く呼びかける「がん征圧スローガン」は毎年、日本対がん協会グループ支部職員から公募し、当協会の選考委員会で選ばれた最優秀作品です。発表は4月1日。当協会への申請により、自治体や企業のがん啓発活動にもお使いいただけます。

# がん検診\_\_おもて

一定の年齢以上の対象者は、基本的にお住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、費用は無料か自己負担であっても、少額の負担ですみます。詳しくは、お住いの市区町村にお問い合わせください。また、企業にお勤めの場合は、健康保険組合にお問い合わせください。

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/>



がんを遠ざけよう

## 今すぐできる、5つの健康習慣

がんの原因は喫煙や飲酒、食事などの日常の生活習慣に関わる場合も多くあります。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。



\*BMI値…世界共通の肥満度の指標。標準値は「22」  
BMI値の求め方: BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

## 5つの健康習慣によるがんリスクチェック

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、喫煙、飲酒、食習慣、運動習慣、肥満度から、今後10年の間にすべてのがんにかかるリスクが算出できます。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。

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/>



発行: 2023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 築地浜離宮ビル7階  
TEL 03-3541-4771 <https://www.jcancer.jp/>



# がん検診

~5つのがん検診と健康習慣~



# SAMPLE

# がん検診\_\_うら

## 肺がん検診

問診  
胸部 X 線検査及び喀痰（かくたん）細胞診\*

\*50歳以上で、喫煙指数（1日の喫煙本数 × 喫煙年数）が600以上の方が対象

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

※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、受診機関に事前に確認しましょう。

胃がんは早期で見つかり9割以上が治ると期待されますが、進行した場合の予後は悪くなります。定期的な検診が重要です。

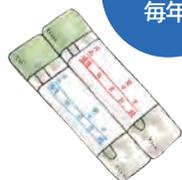


## 大腸がん検診

問診及び便潜血検査（2日法）

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提出するだけです。

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。



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

※月経期間を避けて受診しましょう

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。がん化した細胞だけでなく、がんになる前の細胞の異常も見つけることができます。

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

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

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。進行すると転移の恐れが高まりますので、定期的な検診が重要です。



乳がんを例にした、1つの細胞が進行がんになるまでのイメージ図



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・・・

- からだへの負担がすくなくてすみます。
- 入院日数が短くてすみます。
- 一般的に医療費の負担も少なくてすみます。
- 治療前の生活を早く戻れ、職場復帰も早まります。

デメリット

がんが100%見つかるわけではないこと。がんの疑いと判定されて精密検査を受けても、がんが発見されないこと（偽陽性）。がんがあるのに精密検査不要と判定され、がんを見逃してしまうこと（偽陰性）。要精検となり不安を感じる可能性もあります。

症状のない元気な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

# SAMPLE

## ブレスト・アウェアネスは、乳房を意識する生活習慣です。

自分の乳房の状態に日ごろ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。

### ブレスト・アウェアネスの 4つのポイント

- Point 1 自分の乳房の状態を知るため、乳房のセルフチェックを（裏面参照）
- Point 2 乳房の変化に気を付ける（しこりや血性の乳頭分泌など）
- Point 3 乳房の変化を自覚したら、すぐに医療機関へ行く
- Point 4 40歳になったら定期的に乳がん検診を受ける

日本乳癌学会「患者さんのための乳がん診療ガイドライン 2019年版」をもとに作成

### 年代ごとのブレスト・アウェアネス

20～39歳

乳がんのことを正しく知り、セルフチェックで自分の乳房に関心を持つことを始めましょう。両親や兄弟姉妹などに乳がんや卵巣がんにかかった方がいる場合は、乳腺専門医に相談してみましょう。

40～59歳

乳がんは40～50代に多い病気です。仕事や家事に多忙な人も多く、検診から遠のきがちです。月に1度のセルフチェックで異常を感じない場合も、2年に1回、定期的に検診を受けましょう。日ごろから肥満に気を付け、無理のない、適度な運動習慣を身につけましょう。

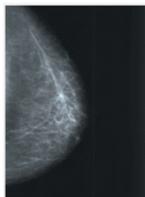
60歳～

2年に1回、定期的に検診を受けましょう。日ごろから肥満に気を付け、無理のない運動を続けましょう。

## 乳がん検診Q&A

### Q1. どんな検査？

マンモグラフィ（乳房専用のX線）で撮影します。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ます。



撮影画像

異常があると、しこりの影（腫瘤陰影）や白い粒（石灰化）として写り、触っても分からない小さながんを発見します



### Q2. 検診年齢と頻度は？

40歳から2年に1回です。

### Q3. 検査時間は？

撮影の所要時間は、10～15分程度と短時間です。

### Q4. 痛みは？

痛みを感じる場合もあるけど、圧迫時間は数十秒ほど。乳房のハリが強くなる月経前を避けるのがポイントです。

### Q5. 費用はどれくらい？

自治体や職場の検診だと、通常5千～6千円かかる費用が無料、または数百円～2千円程度の自己負担で受けられます。

### Q6. どこで受けるの？

乳腺外科や乳腺専門医療機関、検診機関で受診します。

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：2023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 築地浜離宮ビル7階  
TEL 03-3541-4771 <https://www.jcancer.jp/>



## 乳がん検診とブレスト・アウェアネス



SAMPLE

# 乳房のセルフチェック

生涯で日本人女性の9人に1人。乳がんはとても身近な病気です。

乳がんは、早期に発見されれば90%以上の方が治癒しています。若いうちから自分の乳房の状態に関心を持ち、乳房を意識して生活し、40歳を過ぎたら定期的に検診を受けましょう。

## 毎月1回、日にちを決めて7つのステップ

### STEP1 形をチェック

鏡の前で両腕を下げ、乳房や乳首の形をおぼえる



### STEP2 形の異常をチェック

両腕を上げて正面、側面、斜めを鏡に映して次を確認

A) くぼみやひきつれはないか？

B) 乳首のへこみや、湿疹のようなただれはないか？



### STEP3 右乳房のチェック

あおむけに寝て、右肩の下に座布団などをおき、乳房が胸の上に平均に広がるようにする



### STEP4 乳房内側のチェック

右腕を頭の後方に上げ、左手の指の腹で圧迫して、まんべんなく触れる



### STEP5 乳房外側のチェック

右腕を自然な位置に下げ、左手の指の腹でまんべんなく押す



### STEP6 左乳房のチェック

Step 3～5の右乳房のチェック方法で、左乳房をチェック



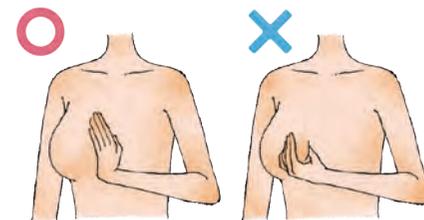
### STEP7 血のような液が出ないかをチェック

乳をしぼりだすような感じで、乳首を軽くつまむ



### セルフチェック ここがポイント！

1. 乳房に触れるときは、指先でつままず、指の腹で軽く押すように
2. 乳がんがしやすい乳首から上部、特に外側をよく確認



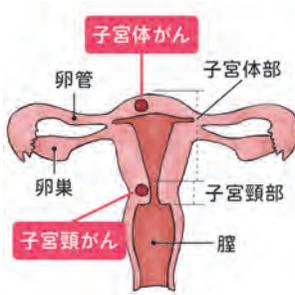
# SAMPLE



## 子宮頸がん

ワクチン接種と定期的な検診で予防と早期発見を

子宮頸がんは、子宮の入り口(頸部)に多く発生します。主な原因は性行為によるHPV感染が自然に排除されない持続感染です。



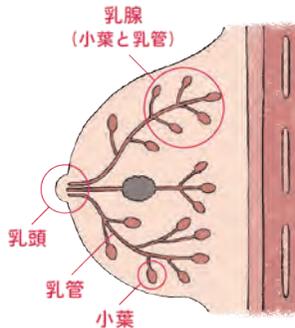
HPV ワクチンは、子宮頸がん全体の 50 ~ 70% の原因とされる 2 種類のヒトパピロマウイルス(16 型と 18 型) などの持続感染等に対して予防効果をもつワクチンです。罹患ピークは 40 代ですが、若年層からの予防が大切。予防につながるワクチン接種と、20 歳からは 2 年に 1 回、子宮頸がん検診を必ず受診しましょう。



## 乳がん

ブレスト・アウェアネスと定期的な検診で早期発見を

乳がんは多くの場合、母乳を乳頭まで運び乳腺から発生します。リスク要因としては、飲酒や喫煙、閉経後の肥満、一親等の乳がんの家族歴などがあげられます。



乳がんは、日頃から自分の乳房の状態に関心を持って生活すること(ブレスト・アウェアネス)と、乳がん検診が早期発見につながります。まずは乳房の状態を知るために、月に 1 度は日を決めてセルフチェックをし、気になることがあれば医師に相談しましょう。40 歳からは 2 年に 1 回、乳がん検診を必ず受診しましょう。

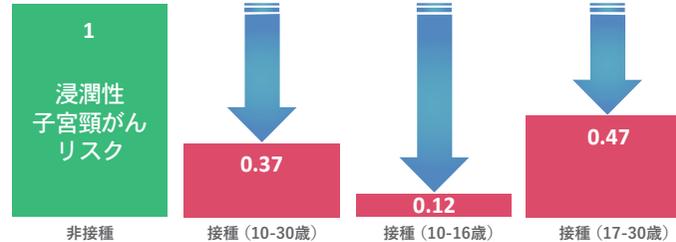


## — HPVワクチンと検診で予防を —

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 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。

### スウェーデンで公表された HPV ワクチン(4 価) の効果

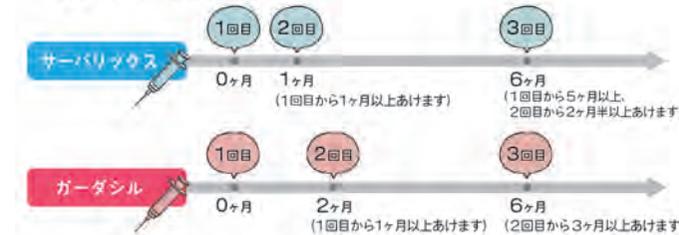
※16歳までの接種でリスクが 88% 減少



出典: N Engl J Med. 2020;383:1340-1348.より作図

日本では 2013 年 4 月から、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が始まりました。ワクチンは、2 価ワクチン(サーバリックス)、4 価ワクチン(ガーダシル)、9 価ワクチン(シルガード9) の 3 種あります。いずれも一定期間内に、決められた回数を接種します。

### 一般的な接種スケジュール



※接種による疼痛や体調の変化があれば、接種した医療機関に相談してください。

定期接種の対象者への個別通知など、積極的勧奨を中止していた期間(2013年6月~2022年3月)に接種機会を逃してしまった人へのキャッチアップ接種は、2022年4月から3年間、無料で実施されます。子宮頸がんと HPV ワクチンに関する詳しい情報は、厚労省 HP で確認してください。

※2023年2月時点での情報により作成しています。

厚生労働省 子宮けいがん



発行: 2023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 築地浜離宮ビル 7 階  
TEL 03-3541-4771 <https://www.jcancer.jp/>



# 女性のがんと健康

~ ライフステージと「がん」を考える ~



# SAMPLE

# ライフステージで考えよう！ 女性のがんと健康

それぞれの年代で健康リスクに特徴があるように、がんも例外ではありません。がんの予防や健康のために、思春期のうちから自分でできること、自分でできないこと、とは？

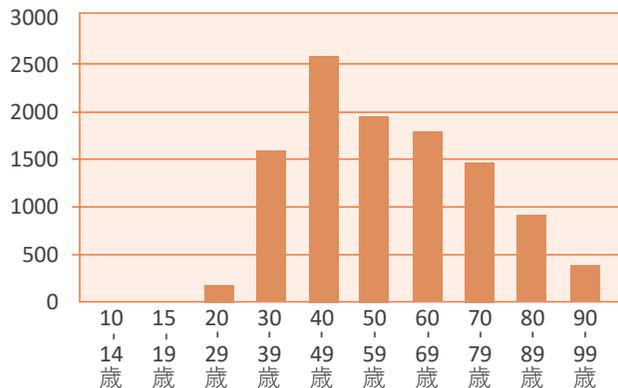
## 思春期 今からできること

女性ホルモンの影響を受け、生理不順やからだの変化で不安になったとき、すぐに相談できる病院やクリニックはありますか？自分のからだやがんのこと、どれくらい知っていますか？

- Point 1** がんにかかるリスク、がんの予防やリスクを減らす知識を身につけましょう
- Point 2** HPV 感染症を防ぐ、HPV ワクチン（子宮頸がんワクチン）を接種しましょう
- Point 3** ちょっとした不安や悩みを相談できる、婦人科のかかりつけ医をつくりましょう
- Point 4** 栄養バランスの取れた食事をとり、過度なダイエットは控えましょう

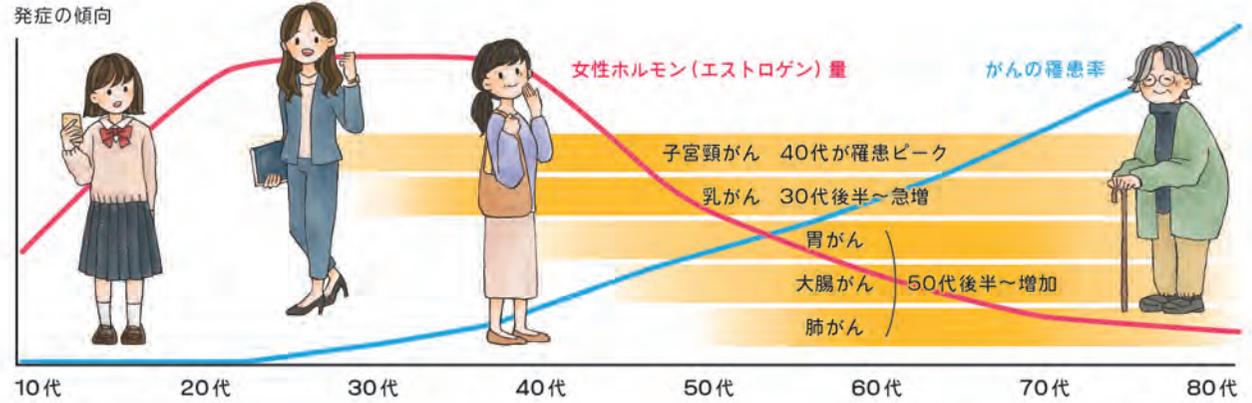
HPV ワクチンによる予防をめざす子宮頸がんのように、「予防が期待できるがん」は限られています。自分のからだのことであり、これから描くキャリアプランに、健康目標も組み入れましょう。

[ 子宮頸がんの年齢別罹患患者数 ]



国立がん研究センター・がん情報サービス「がん登録・統計」をもとに作成

[女性ホルモンの影響を大きく受ける女性のライフステージごとのがん発症の傾向イメージ]



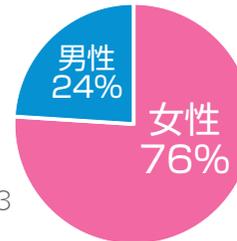
## 20代～ 忙しくても忘れない

20歳になると、人生で初めてのがん検診の案内が市区町村から届きます。子宮頸がん検診です。子宮頸がんは20代から増え始め、罹患した場合、30代までにがんの治療で子宮を失って（妊娠できなくなつて）しまう人は、毎年約1,200人います。

## Point5 自分のからだを大切にす

国立がん研究センターなどは2019年秋、「15歳～39歳のAYA世代\*のがんは、女性が76%を占める」という、驚くような数字を発表しました。この世代のがん患者の4人に3人は女性です。

AYA 世代\*... 思春期から若年青年のこと



AYA 世代のがん 男女比

仕事や趣味、家事や育児、なにかのため、だれかのための夢中な時間は、健康なからだだからこそ楽しめます。まずは自分のため、家族のためにも、自分のからだを大切に。定期的な検診は必ず受診して、からだに不安があるときは、かかりつけ医にすぐ相談する習慣を身につけましょう。

## 40代～ 来たる変化に備えよう

40代後半から50代、60代、更年期・閉経という女性ホルモンの大きな変化を迎えます。そして、閉経後の増加が顕著なのが乳がんです。リスクを減らすにはどうしたらよいのでしょうか。閉経後の肥満は乳がんのリスクを高めます。そのリスクを下げるのは運動です。子宮頸がんも乳がんも、早期発見と適切な治療で、9割以上が治癒します。女性のがん死亡で最も多い大腸がんも、検診で早期に発見できます。早期発見ができれば、からだに負担の少ない治療ですんだり、入院日数が短くてすんだり、一般的に医療費の負担も少なく、治療前の生活に早く戻れ、職場復帰も早まります。

## Point6 日ごろから適度な運動習慣を身につける

## Point7 定期的な検診を忘れずに受ける

2人に1人ががんになる現代。ライフステージの各段階でリスクが高まるがんがあることを知り、自分でできる健康管理を続けましょう。そして、自分でできないことは、定期検診を受診して、かかりつけ医をもつなどの外部のサポートを受けて、日々を健康に過ごしましょう。

SAMPLE