

2024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～



名入れサイズ

タテ40mm × ヨコ80mm

(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。)



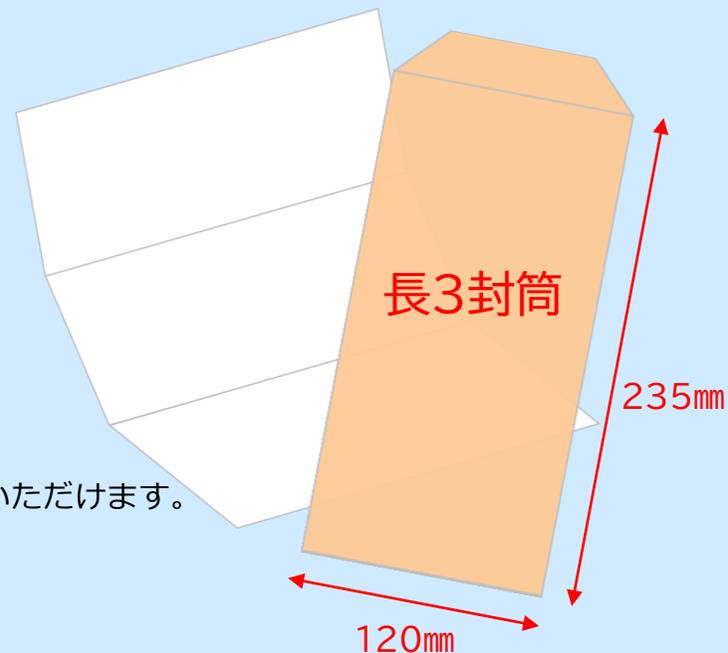
名入れサイズ

タテ40mm × ヨコ80mm

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: 名入れ枠へのオリジナル名(名称・所在地・QRなど)の刷り込み
 - ※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。

[blank] 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

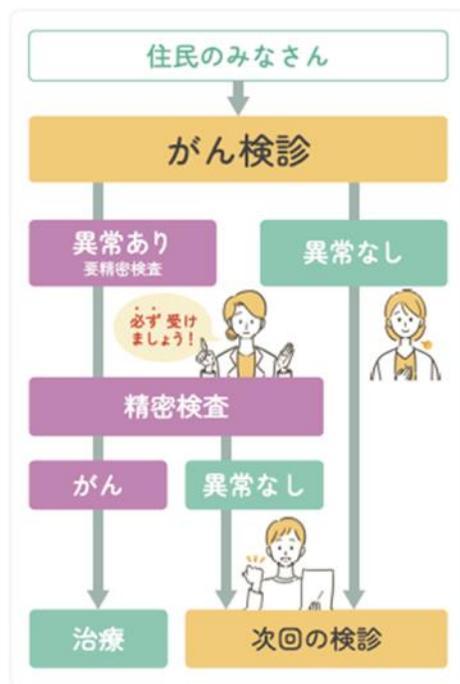
がん検診 ～5つのがん検診と健康習慣～

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つの健康習慣などを、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、お住まいの市区町村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



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、喫煙、飲酒、食習慣、運動習慣、肥満度から、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。

発行：2024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



がん検診 あなたの暮らしの 習慣に

公益財団法人日本対がん協会 2024年度がん征圧スローガン

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

20歳以上
2年に1回

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

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

40歳以上
2年に1回

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めます。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。進行すると転移することもありますので、定期的な検診が重要です。



肺がん検診

40歳以上
毎年

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

50歳以上
2年に1回

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、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

40歳以上
毎年

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。



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すみずみます。
- 入院日数が短くすみずみます。
- 一般的に医療費の負担も少なくてすみずみます。
- 治療前の生活に早く戻れ、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（偽陽性）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

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



女性のがん ～乳がんと子宮頸がん～

これまでの乳房セルフチェックに代わり、「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。また、子宮頸がんに関しては、期限が2025年3月末に迫った「キャッチアップ接種」情報を含め、検診の流れ/HPVワクチンの接種スケジュールについて、イラストとともに簡潔に説明します。

おもて

子宮頸がんは20～30代の若い女性に増えています

子宮頸がんは、おもにヒトパピローマウイルス (HPV) が子宮の入り口 (頸部) に感染し発症します。

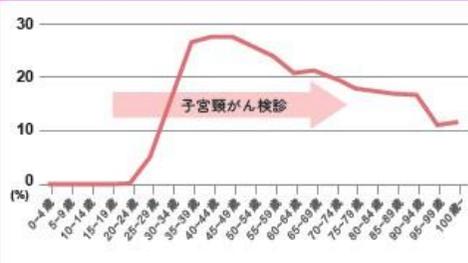
HPV は女性の多くが一生涯に一度は感染するといわれ、大半の人は感染後に自然消滅しますが、一部の人で感染が続き、がんに進行します。

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4回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!



【表1】子宮頸がん罹患率(人口10万対) 2019年全国がん登録より



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、子宮や卵巣の様子を触診します

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!

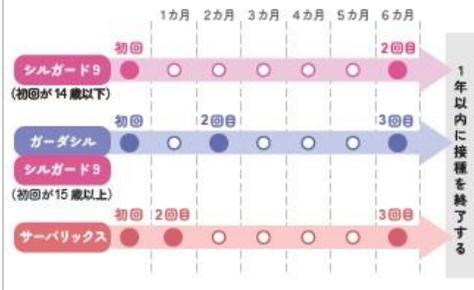
細胞診イメージ図

HPV ワクチンの接種について

HPV ワクチンは、子宮頸がんの50～70%の原因とされる HPV16型、18型などの感染に対して予防効果をもつワクチンです。

日本では、小学校6年～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。ワクチンは2価(サーバリックス)、4価(ガーダシル)、9価(シルガード9)の3種類。接種回数はワクチンの種類や1回目接種時の年齢で変わりますが、いずれも終了まで6か月かかります。詳しくは接種する医療機関にお問い合わせください。

標準的な HPV ワクチン接種スケジュール



キャッチアップ接種

定期接種の対象者への個別通知など、積極的推奨が差し控えられた期間(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、**2025年3月末まで公費**で実施されています。

【接種の対象は以下の2つを満たす方】

- ・平成9年度生まれ～平成19年度生まれ (誕生日が1997年4月2日～2008年4月1日) の女性
- ・過去に HPV ワクチンの接種を合計3回受けていない



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。

発行：2024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.jocancer.jp/>



女性のがん

乳がんと子宮頸がん



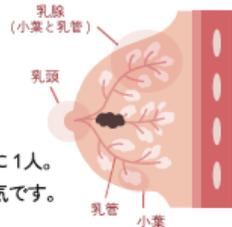
乳がんって どんな病気？

日本人女性の生涯で9人に1人。
乳がんはとても身近な病気です。

乳がんは、乳腺の組織にできるがんで、多くの場合、母乳を乳頭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、一親等の乳がんの家族歴などがあげられます。

乳がんは、自分で気がつくことができる可能性の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ことが重要です。

乳がん専門家の間では「自己触診（セルフチェック）」の科学的根拠をめぐる議論がなされ、国もそれまでの普及啓発の発信を見直し、検診行為である「自己触診」に代えて「ブレスト・アウェアネス」（乳房を意識する生活習慣）を提唱するようになりました。



乳房のセルフチェックから **ブレスト・アウェアネス** へ

(乳房を意識する生活習慣)

Point

1

普段の乳房の 状態を知る (ブレストチェック)

しこりを探する必要はありません。
「いつもと変りないかな」という気持ちで、
バスタイムや寝る前、着替えの時など、日常
的に行いましょう。



Point

2

乳房の **変化** に気を付ける

変化が現れた際にすぐに気がつ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)
湿疹や水泡がつぶれたり
かさぶたになったりする
様子



痛み

Point

3

変化に気づいたら、 すぐ **医師へ相談**

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受診してください。早期であればあるほど、治療率も高まり、身体面・精神面・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。マンモグラフィ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。



※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。詳しくはお住まいの市区町村にお問い合わせください。

がん検診 あなたの暮らしの 習慣に

公益財団法人日本対がん協会 2024 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/>

