

定期的に受けましょう

がん検診



..... おおよそ、日本人の2人に1人が
がんにかかっています。



..... そして、3人に1人が
がんで亡くなっています。



..... ところが、5割～6割の人が
がん検診を受けていません。

出典：「2019年国民生活基礎調査」(厚生労働省)より



..... 私たちを乗せて走る車には、
定期点検が必要です。



..... 便利なパソコンには、定期的な
ウイルスチェックが必要です。



..... 私たちだって、健康な体を
維持するためには、
定期的なチェックが不可欠です。
とくにがんは、自覚症状のない
早期に発見することが重要です。



飯塚市では、市民の皆様が受診できるがん検診（胃がん・大腸がん・肺がん・前立腺がん・子宮頸がん・乳がん・口腔がん）を集団検診で実施しています。また、国民健康保険の特定健診・若年者健診（19～39歳の健康診断）も同時に受診できます。（詳細はホームページ・広報、電話でお問い合わせください。）

問合せ：予約受付コールセンター
（平日 8：30～17：15）
電話 0948-22-5527
FAX0948-25-8994

※予約枠が定員を満たしている場合は、お申し込みが
できない場合があります。

ネットでの申込先

飯塚市公式ホームページ



→健康・福祉→健康・医療→健康診断→健康診査・検診
受付時間 24時間（予約受付開始日は8：30から受付開始）

LINEからの申込先

右記 QR コードから飯塚市の公式 LINE を友達登録
ただき、集団検診のご予約をお願いいたします。



①友達登録 ②トーク画面の下の予約機能から予約
受付時間 24時間（予約受付開始日は8：30から受付開始）



飯塚市役所 健幸保健課成人保健係

☎0948-24-4002



禁煙をはじめとする生活習慣の改善と 検診・ドックによる定期的なチェックを



がんは、DNAのコピーミスから発生します(右参照)。その原因は、喫煙をはじめ食事や肥満、飲酒など、ある程度まで科学的に証明されています。つまり、がん予防のためには、**悪い生活習慣を見直す**ことが大事なのです。特に**禁煙**は欠かせません。運動や野菜・果物をとるなど、がんのリスクを下げる**良い生活習慣を取り入れる**ことも大切です(下表)。



そのほか、がん発生に関係する**ウイルス・細菌の感染を防ぐ**ことで予防できるがん(子宮頸がん、胃がん・肝臓がんの一部)もあります。

●生活習慣と発がんリスクの関係

がん発症の△リスクを上げる
▼リスクを下げる ■ = データ不十分

	全がん	胃がん	肺がん	大腸がん		子宮頸がん	乳がん	膵臓がん	肝臓がん	前立腺がん
				結腸	直腸					
喫煙	▲確定	▲確定	▲確定	▲可能性あり	■	▲可能性あり	▲確定	▲可能性あり	▲確定	▲確定
受動喫煙	■	■	▲確定	■	■	■	▲可能性あり	■	■	■
飲酒	▲確定	■	■	▲確定	▲確定	■	■	■	▲確定	■
肥満	※1 ▲可能性あり	■	■	▲ほぼ確定	▲ほぼ確定	■	▲確定(閉経後)※5	■	▲ほぼ確定	■
運動	■	■	■	▼ほぼ確定	▼ほぼ確定	■	▲可能性あり	■	■	■
感染症	■	▲確定(H,ピロリ)	▲可能性あり(肺結核)	■	■	▲確定(HPV16,18)※4	■	■	▲確定(HBV,HCV)	■
飲料	緑茶	■	▼可能性あり(女性)※2	■	■	■	■	■	■	■
	コーヒー	■	■	■	■	■	■	■	▼ほぼ確定	■
栄養素	カルシウム	■	■	※3 ▼可能性あり	■	■	■	■	■	■
	イソフラボン	■	■	■	■	■	▼可能性あり	■	■	▼可能性あり
	脂質	■	■	■	▼可能性あり(魚由来の不飽和脂肪酸)	■	■	■	■	■
食品	野菜	■	▲可能性あり	■	■	■	■	■	■	■
	果物	■	▼可能性あり	▼可能性あり	■	■	■	■	■	■
	大豆	■	■	■	■	■	▼可能性あり	■	■	▼可能性あり
	肉	■	■	■	▲可能性あり(保存肉・赤肉)	■	■	■	■	■
	魚	■	■	■	■	■	▼可能性あり	■	■	■
	穀類	■	▲可能性あり	■	■	■	■	■	■	■
	高塩分食品	■	▲ほぼ確定	■	■	■	■	■	■	■

※1 BMI:男性 18.5未満・女性 30以上 ※2 男性は「データ不十分」 ※3 食物繊維も「▼可能性あり」

※4 HPV33,52,58,クラミジアは「データ不十分」 ※5 閉経前 BMI30以上「▲可能性あり」

国立がん研究センター:科学的根拠に基づく発がん性・がん予防効果の評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究を一部抜粋し改変

ただ、日本人の場合、生活習慣と感染が原因となっているがんは、男性で約5割、女性で約3割です。つまり、**生活習慣の見直しと感染を防ぐだけでは……**

がんを完全に予防することはできません

しかし、がんから身を守る方法はあります。

それが、がん検診・人間ドックです。

がんは、**早期発見・早期治療**を徹底すれば、**半数以上は「完治」**する病気です。

そして、**早期発見のためには、がん検診や人間ドックによる定期的なチェックが欠かせません。**

推奨されているがん検診

- ★胃がん ▶ 50歳以上 / 2年に1回(胃内視鏡検査)
- ★肺がん ▶ 40歳以上 / 1年に1回
- ★大腸がん ▶ 40歳以上(女性) / 2年に1回
- ★乳がん ▶ 40歳以上(女性) / 2年に1回
- ★子宮頸がん ▶ 20歳以上(女性) / 2年に1回

がん発生のメカニズム

①スタートはDNAの“コピーミス”

人の体をつくっている約60兆個もの細胞は、毎日数千個単位で死に、その減った分を細胞分裂することで補っています。

細胞分裂の時には、DNA(細胞の設計図)をそっくりコピーする必要がありますが、時々コピーミス(突然変異)を犯します。

②「死なない」がん細胞の発生

突然変異を起こした細胞の多くは死にますが、まれに死なない細胞が出てきます。これが「がん細胞」です。

③免疫をくぐり抜けたがん細胞が、がんに成長

実は、こうしたがん細胞は、毎日約5,000個もできていますが、これらは免疫細胞が処理してくれています。この処理が完全に行われる限りは、がんにはなりません。

しかし、加齢やストレスなどで免疫の力が弱っていると、免疫をくぐり抜けて生き残るがん細胞もあります。

これが分裂を繰り返し「死なない」ために増える一方となり、長い年月をかけて、がんに成長していくのです。

