

がん検診を受けましょう

日本人の死因第1位はがんです。高知県においても同じく死因の第1位であり、1年間に亡くなる方の4人に1人はがんで亡くなっています。早期のがんは自覚症状がなく、気付いたときには進行していたというケースが多いです。がんは誰もがなる可能性がある病気です。自分のために、大切な家族のために、定期的にかん検診を受けましょう。

がん細胞は日々生まれています

私たちの身体の細胞は、約60兆個の細胞からできており、日々、いくつもの細胞が壊され、新たな細胞が細胞分裂(コピー)によって生まれています。

その時にコピーミスで生まれた細胞ががんです。健康な人でも、1日に数千というがん細胞が生まれていると言われており、通常は免疫細胞によって排除されますが、排除されなかったものが「がん」として大きくなっていきます。

早期のがんは自覚症状がなく、

また早期に発見できる期間も限られているため、定期的に「がん検診」を受けることが重要です。

コロナ禍においてもがん検診を受けることは必要です。がんは待ってられません。

がん検診の受け方

40歳以上の男性、20歳以上の女性、職場や市町村が実施するがん検診を受けることができます。がんは早期発見・早期治療で90%以上が治ります。がん検診は元気な時に定期的に受けないといけません。

表1 黒潮町で実施している各種がん検診

| がん検診名             | 対象者        | 料金     |
|-------------------|------------|--------|
| 肺がん<br>(肺がん・結核)   | 40歳～64歳    | 100円   |
|                   | 65歳以上      | 無料     |
| 胃がん<br>(バリウム)     | 40歳～69歳    | 900円   |
|                   | 70歳以上      | 無料     |
| 内視鏡※              | 50歳以上      | 3,000円 |
| 大腸がん              | 40歳～69歳    | 500円   |
|                   | 70歳以上      | 無料     |
| 子宮がん※<br>(子宮頸がん)  | 20歳～68歳の女性 | 600円   |
|                   | 70歳以上の女性   | 無料     |
| 乳がん※<br>(マンモグラフィ) | 40歳～68歳の女性 | 600円   |
|                   | 70歳以上の女性   | 無料     |

※胃がん(内視鏡)、子宮がん、乳がん検診においては令和3年度中に偶数歳になる方

黒潮町では、肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、子宮がん検診、乳がん検診を実施しています(表1参照)。

※がん検診を行う会場や医療機関では感染防止対策をとっていますので、安心して受診してください。

がん検診の申込方法

広報2月号と一緒に令和3年度がん検診申込用チラシを配布しますので、内容を確認のうえ申込みをしてください。

がん検診は左記の①から③のいずれかの方法で申し込むことができます。

- ① 令和3年度がん検診申込用ハガキに記入し、郵便ポストに投函
  - ② 役場担当係へ電話で申し込み
  - ③ 役場で直接申し込み
- ◇ 申込み締切  
3月31日(水)

※実施日時は、広報の健康カレンダーなどでご確認ください。

生活習慣でがんを予防しよう

定期的ながん検診を受診することと合わせて、生活習慣を改善し、

がんにかかりにくい習慣を身につけることが大事です。

【喫煙・受動喫煙】

たばこは肺だけでなく全身のがんに関わります。また喫煙者が吐き出す煙やたばこの燃焼部分から立ち上がる副流煙も有害です。「吸わない・吸わせない」を心掛けましょう。

【食生活】

野菜や果物が不足しないようにしたり、薄味を心掛けたりしましょう。また、熱い飲食物は適温で食べたり、赤肉・加工肉・アルコールを摂りすぎたりしないようにしましょう。

【運動】

日ごろから運動を心掛けましょう。

【体格】

適正体重を守るようにしましょう。太り過ぎも痩せ過ぎもリスクを高めます。

○お問い合わせ

本庁 健康福祉課 保健衛生係

☎ 4312836

佐賀支所 地域住民課 保健センター

☎ 5517373