

～未来の自分のために～

がん検診を受けましょう！

岡ふれあいセンター TEL 52-2000

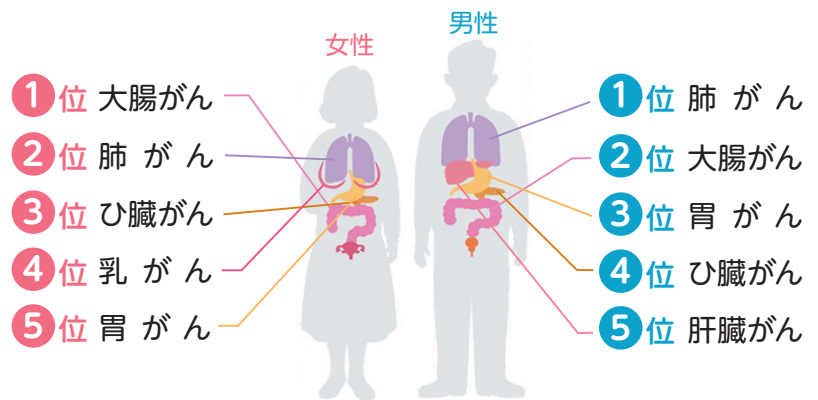
－日本人の死因第1位の病気は「がん」－

日本人の2人に1人ががんになり、男性は4人に1人、女性は6人に1人ががんを原因として亡くなっています。部位別で見ると、男性は肺がん、女性は乳がんにかかる人が多く、肺がんは40歳以降に増加し、乳がんは30歳以降から急増します。さらに、男性は肺がん、女性は大腸がんで死亡する人が多いことがわかっています。また、道内における男性の肺がんの罹患率は全国平均を上回っており、喫煙率が全国平均より高いことが原因の一つと言われています。

部位別の罹患数
(道内・2020年)

	男女計	男性	女性
1位	大腸がん	肺がん	乳がん
2位	肺がん	大腸がん	大腸がん
3位	胃がん	前立腺がん	肺がん
4位	乳がん	胃がん	胃がん
5位	前立腺がん	ひ臓がん	子宮頸がん

部位別の死亡数(全国・2023年)



－がんの原因になるものは？－

がんの原因としてわかっていることは大きく分けると3つあり、「生活習慣」、「細菌やウイルス感染」、「遺伝」で、男性の約50%、女性の約30%が「生活習慣」、「細菌やウイルス感染」が原因と言われています。

がんは生活習慣とも深く関係している疾患であり、喫煙や飲酒、肥満、塩分や脂質の過剰摂取、野菜の摂取不足などの生活習慣がさまざまながんの発症に大きく影響します。

細菌やウイルス感染が主な原因となる代表的ながんは、胃がん(ピロリ菌)、子宮頸がん(ヒトパピローマウイルス)、肝臓がん(B型・C型肝炎ウイルス)などがあります。

生活習慣を見直し、がんを予防しましょう！

栄養バランスのとれた食事



禁煙・節酒



適正体重の維持



市では、中学2年生を対象にピロリ菌検査の案内を送付し、検査の結果、陽性だった場合には治療を行っています。

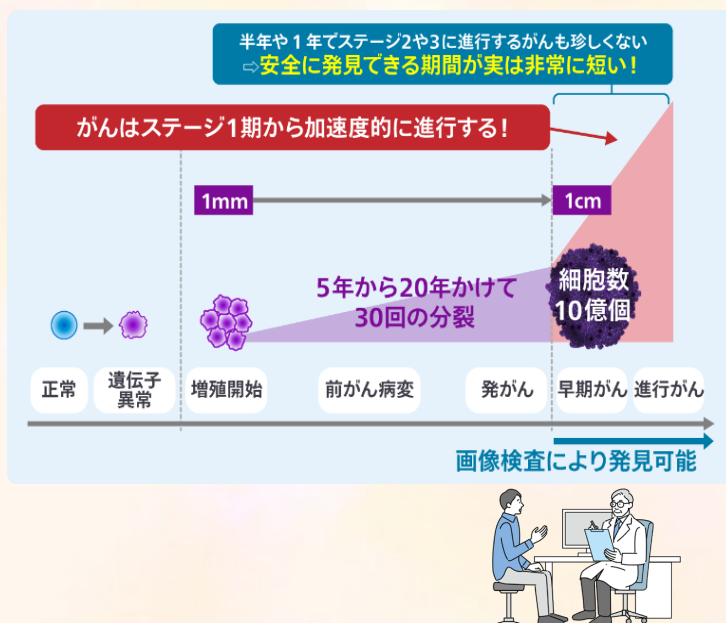
また、子宮頸がんワクチンについては、小学校6年生から高校1年生まで接種することができます。

子宮頸がんワクチンの詳細は市ホームページをご確認ください →



ーがんの治療には早期発見が重要ですー

できてしまったがん細胞はゆっくりと時間をかけて増殖し、1cmになるまでは10年～20年ほどかかりますが、その段階ではほとんど自覚症状はありません。がん細胞が1cmを超えると自覚症状が現れ、増殖スピードが速くなり、他の臓器に転移します。検診で発見できるのががん細胞が1cmを超えた段階です。がんの種類にもよりますが、がん細胞が1cm～2cmの早期に発見し、治療を開始することでがんの完治を目指すことができます。



砂川市のがん検診について

罹患率の高い大腸がん、肺がん、胃がん、乳がん、子宮頸がん検診の受診率は砂川市において低く、厚生労働省が目標としている60%には達成していない状況です。

市のがん検診を受診した場合、検診費用の約7割が助成されるため、通常料金の約3割の自己負担でがん検診を受診することができます。

がんを早期発見するために、年に一度はがん検診を受けましょう！

検診日程、申し込みについてはこちら



がん教育の取り組み～子どもたちとがんについて考える～

子どもの頃から、がんになりにくい体づくりについて考え、がん患者に対する理解を深めるとともに、自分と周りの人の健康と命の大切さを学んでもらうため、市では平成30年度から「がん教育」を小・中学校などで行っています。

参加した子どもたちは、がんを身近な病気と捉えて子どもの時から生活習慣を見直す大切さを理解し、家族にも定期的にがん検診を受けて欲しいと感じていました。

○参加した子どもたちの感想を一部紹介します○



お父さんに「お酒とたばこはやめて」、お母さんに「運動をしてがんにならない強い体をつくって」と家族ががんにならないために言ってあげたいです。

睡眠をしっかりとってがんになりにくい体をつくりたい！

がんは身近で誰でもなるということ。そして北海道はがんが多いから、周りの人には毎年検診を受けてほしい。

野菜は苦手なものが多いけど、バランスのよい食事に気を付けて食べられるようになりたい。