

がんから命を守るために



日本人男性の3人に2人が、女性の2人に1人が、がんになっています。令和6年には4人に1人ががんで亡くなっており、死因の第1位です。日本人におけるがんの要因は、男性の43.4パーセント、女性の25.3パーセントが生活習慣や感染であるといわれています。

がんで苦しまないために、がん予防の生活習慣でがんのリスクを減らし、がん検診を受けて早期発見と早期治療を行うなど、今できることを実践しましょう。

問合先 岩見沢保健センター（4西3 であえー岩見沢3階） ☎ 25-5540

がん検診で早期発見

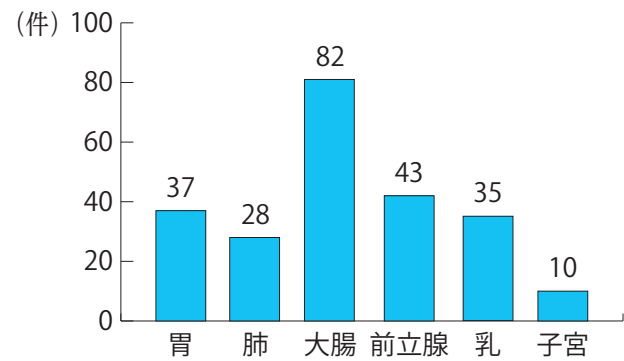
早期がんを見つけ、適切な治療を受けることで、胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がんは90%以上、肺がんは80%以上が治り、がんによる死亡を減らせます。

また、がん検診で、要精密検査と判定された場合、がんを早期に見つけるためにも必ず医療機関を受診しましょう。

早期がんは、痛みなどの自覚症状はありません。症状が出る前を見つける必要があるため、定期的な検診が不可欠です。胃・肺・大腸は毎年、乳がん・子宮頸がんは2年に1回検診を受けることが大切です。

がん検診でのがん発見数（岩見沢市）

（平成27年度から令和6年度の10年間の累計）



市が行っているがん検診 健康ポイント対象

種類	検査内容	対象	料金		
			一般	国民健康保険加入者	75歳以上、生活保護、市民税非課税世帯の方
胃がん	胃部エックス線検査	40歳以上	1,000円	無料	無料
肺がん	胸部エックス線検査	40歳以上	500円		
大腸がん	便潜血反応検査	40歳以上	700円		
前立腺がん	血液検査	50歳以上の男性	1,500円		
肝炎ウイルス（B型・C型）	血液検査	40歳以上	1,300円	650円	1,500円（生活保護世帯は無料）
ピロリ菌	血液検査	40歳以上	1,500円	1,500円	
乳がん	マンモグラフィ	30歳以上の女性	1,000円	無料	無料
子宮頸がん	細胞診（オプションで超音波検査）	20歳以上の女性	1,000円		
	細胞診、超音波検査		4,850円	3,850円	3,850円
北海道対がん協会オプション検診	肺ヘリカルCT、超音波（子宮、乳、腹部）検査など		全額自己負担		

健診日程やがん検診以外の検査などの詳しい内容は、広報いわみざわ5月号折り込みの健診ガイドブックまたは市ホームページをご覧ください。健診の申し込みは、電話または専用サイトで



ID: 15825



専用サイト

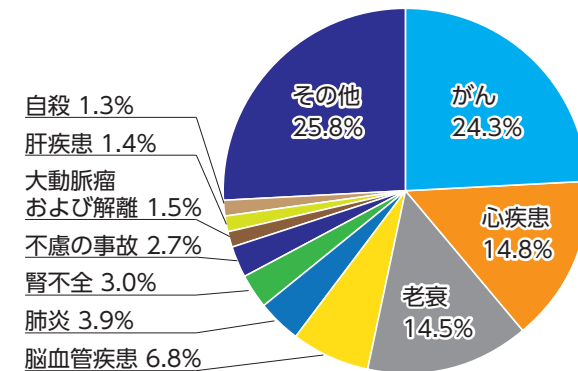
令和6年日本のがんの部位別死亡順位

（厚生労働省「人口動態統計」）

	男性	女性
第1位	肺	大腸
第2位	大腸	肺
第3位	胃	膵臓
第4位	膵臓	乳
第5位	肝臓	胃

令和5年死因の構成割合（岩見沢市）

（厚生労働省「人口動態調査」）



がんは身近な病気に
岩見沢市の令和5年の死因をみると、がんが24.3%と全体の約4分の1を占めています。また、日本のがんの部位別死亡順位では、男性は肺、女性は大腸が第1位になっています。

がん予防のための「5つの健康習慣」

- 禁煙する（吸わない、他人のたばこの煙を避ける）
- 節酒する（1合を目安に、飲んでも2合まで）
- 食生活（1日当たり食塩は男性7.5g未満、女性6.5g未満、野菜は350gと果物200gを食べる、熱い飲み物や食べ物は冷ましてから）

塩分はどれくらい？



チャーハン
食塩約 6.0g



カレーライス
食塩約 4.0g

野菜は1日に両手3杯分！



両手1杯分で約120g
（手ばかり栄養法）

- 体を動かす（適度に運動する）
- 適正体重を維持する（太り過ぎ、痩せ過ぎに注意）
- 糖尿病や歯周病を予防し、B型・C型肝炎ウイルス、ピロリ菌、ヒトパピローマウイルスなどの感染対策を行うことも発がん予防になります。