

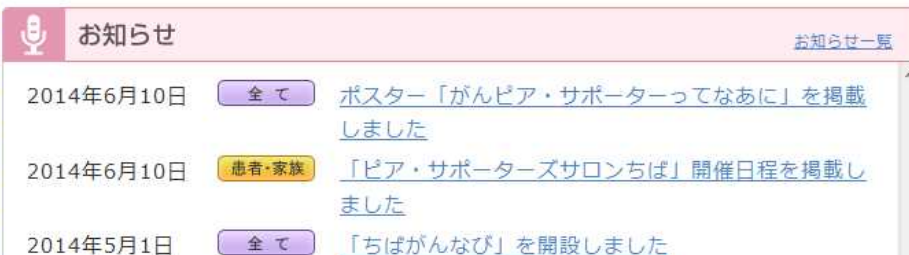


スマートフォンの方はこちら

URL : <http://wwwp.pref.chiba.lg.jp/pbgnv/>
検索サイトで「ちばがんナビ」で検索



「千葉県がん情報 ちばがんナビ」は、がんに関する知識、医療機関や納得のいく治療を選択するための情報、悩みを相談できる窓口、医療費・生活費に対する支援制度等をわかりやすく紹介しています。



ぜひ、ご活用ください。

【お問い合わせ先】

千葉県健康づくり支援課がん対策班 Tel:043-223-2402,2686

千葉県地域統括相談支援センター(千葉県がんセンター内) Tel:043-264-5431(内線 2530)



がんを予防する



がん予防

これまでの研究から、喫煙や飲酒、食事などの日常の生活習慣の改善で多くのがんが予防できることがわかっています。

しかし、がん予防では、これさえ守れば絶対にがんにならないという方法はありません。他の様々な条件とのバランスを考えて、がんのリスクをできるだけ低く抑えていきましょう。

また、がん予防の情報は、日々さまざまな場所から発信されていますので、情報の質をよく見極め、科学的根拠に基づくがん予防法によることが重要です。

公益財団法人がん研究振興財団では、科学的根拠に基づくがん予防法として「がんを防ぐための新12か条」を提案しています。

がんを防ぐための新12ヶ条

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は豊富に
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから

- ・ ※詳しくは[こちら](#)(PDF)をご覧ください。

国立がんセンターがん対策情報センターが提供している「がん情報サービス」では、現状において推奨できる科学的根拠に基づくがん予防法を示した「日本人のためのがん予防法」などを紹介しています。

- ・ [がん予防\(がん情報サービス\)](#)



がんを予防する



がん検診

がんは早期に発見し、有効な治療を受けることにより治癒する確率が高くなり、予後も良好となります。早期発見・早期治療を行うためには、定期的ながん検診を受けることが大切です。

がん検診とは
がん検診を受けるには
検診内容
無料クーポン

がん検診とは

がん検診の目的は、がんを早期に発見し、適切な治療を行うことで死亡を減少させることですが、その目的により大きく2つに分けられます。1つは、国民のがんによる死亡率を下げることを目的に、市町村等で実施しているがん検診(対策型検診)であり、もう一つは個人が自分のがんによる死亡リスクを下げるために、医療機関等で受けるがん検診(任意型検診)です。

対策型検診は、自己負担が少ないメリットがありますが、対象年齢や検査方法、検査項目等は決められています。任意型検診は自分で検診方法や項目を選ぶことができますが、全額自己負担の場合が多いため、高額になります。

国立がん研究センターがん対策情報センターが提供している「がん情報サービス」のホームページには、がん検診の目的、がん検診の評価、メリット・デメリットなどが説明されています。

- ・ [「がん検診について」\(がん情報サービス\)](#)

公益財団法人日本対がん協会では、各種がん検診の基本情報や市町村で実施しているがん検診の具体的な流れを紹介しています。

- ・ [「がん検診について」\(公益財団法人日本対がん協会\)](#)

がん検診を受けるには

対策型がん検診は、お住まいの市町村で住民を対象に行っていますので、市町村のがん検診担当課へお問い合わせください。(その他、会社等で特定健診等と一緒に行われる検診や人間ドック等で行われる検診があります。)

- ・ [市町村がん検診担当課問い合わせ先](#)

千葉県が推奨しているがん検診の内容(平成28年4月現在)

=「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針(国)」及び「千葉県乳がん検診ガイドライン」に基づく検診=

種別	検査項目	対象者	受診間隔
胃がん	問診、胃部エックス線検査※1又は胃内視鏡検査※2	50歳以上	2年に1回
大腸がん	問診、便潜血検査	40歳以上	年1回
肺がん	問診、胸部エックス線検査、喀痰細胞診	40歳以上	年1回

子宮頸がん	問診、視診、子宮頸部の細胞診、内診	20歳以上	2年に1回
乳がん	問診、マンモグラフィ、超音波検査	30歳以上	年1回

- ・ ※1 胃部エックス線検査は当分の間、40歳以上、年1回実施しても差し支えないとされています。
- ・ ※2 胃がん検診については平成28年2月に指針が改正され、検診方法に胃内視鏡検査が追加されました。
しかし、胃内視鏡検査を実施する場合においては、検査を実施する医師や医療機関の確保、検診体制の整備が必要とされており、実施自治体の状況によって提供体制が異なります。
- ・ ○ がん検診は、お住まいの市町村で行われているほか、お勤めの会社等で行っている場合もあります。

人間ドックなど、医療機関・検診機関等で提供しているがん検診は、各施設に予約をすることにより受診できます。市町村が実施している検診と同じ検査方法の他、内視鏡検査や血液検査などを、様々な検査方法が提供されています。各検査方法の概要や死亡率を下げる効果の検証結果については、がん情報サービスホームページの「がん検診について」の6. 部位別がん検診の実際をご覧ください。

- ・ [「がん検診について」\(がん情報サービス\)](#)

無料クーポン

子宮頸がん、乳がん、大腸がんの検診が無料で受診できる「無料クーポン券」を対象年齢の方に市町村が配布しています。

「無料クーポン券」が利用できる検診機関も同封していますので、積極的に利用して、検診を受けましょう。

- ・ ※この事業を実施していない市町村もあるので、詳しくは、お住まいの市町村にお問い合わせください。
- ・ [市町村がん検診担当課問い合わせ先](#)