

〜自分のために、大切な人のために〜

がん検診を

受け続けてください

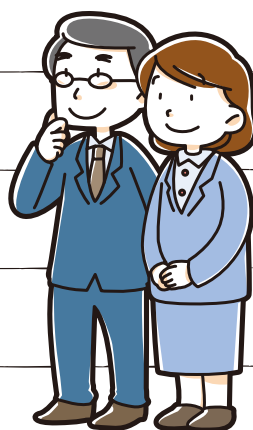
胃がん検診

肺がん検診

大腸がん検診

子宮がん検診

乳がん検診



会社を退職される方へ

あなたの健康と命を守る がん検診を受けましょう！

これまでお仕事を続けてきたときには、忙しくて、自分の健康は後回しになってしまった方も多いのではないのでしょうか。

退職後も健康で過ごしていくために、まず自分の身体に関心を持ってください。

知っていますか？ がん検診の大切さ

全国でも、東京都でも死因の第一位は「がん」です。

日本人の2人に1人が「がん」にかかり、3人に1人が「がん」で亡くなっています。今後高齢化が進むと、がんにかかる人の数は、ますます増えると言われています。

胃、肺、大腸、子宮、乳の5つのがんは、検診を受けて早期発見できれば、治療して治すことが可能です。

たとえば、大腸がん、子宮がん、乳がんは、検診で早期発見できれば、9割以上の人が治ります*。

*早期発見できた場合の5年生存率（診断してから5年間生存している割合）は、大腸がん95%、子宮がん92%、乳がん98%です。

がん検診は定期的に受けましょう！

「自分だけはがんにならない」、「具合が悪くなったら病院にすぐかかるから大丈夫」。そんな風に考えていませんか？

これをすれば絶対にがんにはならない、というような予防法はありません。がんになるか、ならないかは、自分で決めることはできないのです。

がんの早期発見には、がん検診を毎年（子宮がんと乳がんは2年に1回）受け続けることが大切です。

これまで、会社でがん検診を受けていた人も、がん検診を受けたことがない人も、自分の健康と命を守るために、検診を受け続けましょう。

がん検診で「精密検査が必要です」と言われたら…

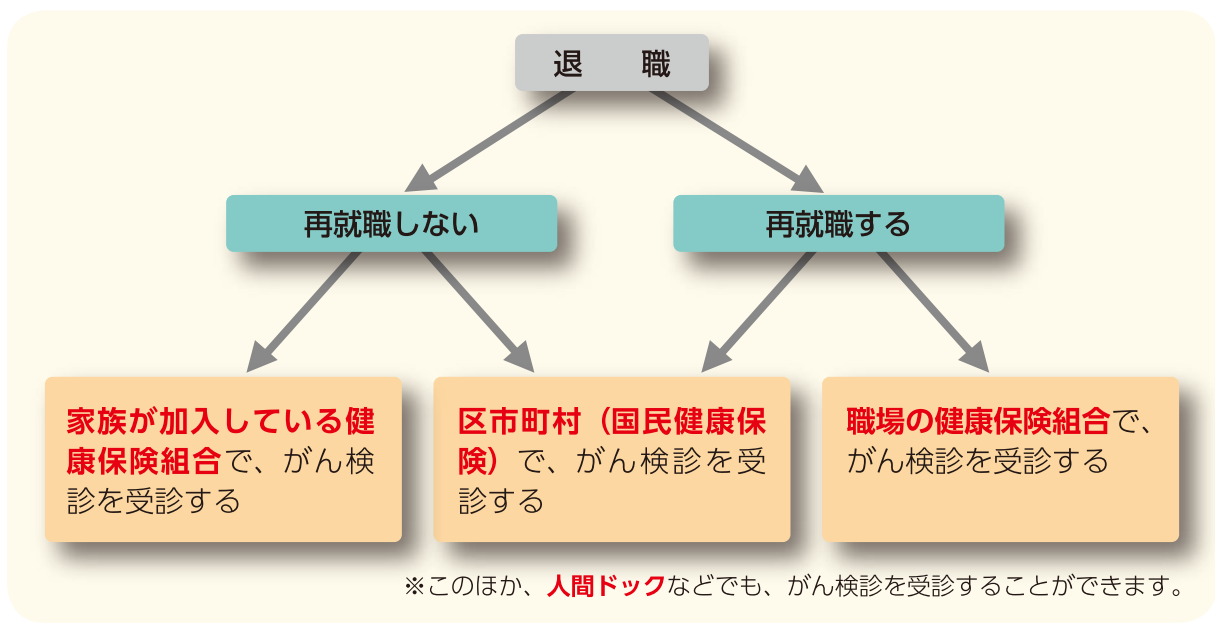
「精密検査が必要＝がん」ではありません。もう少し詳しい検査をしてよく調べましょう、という意味ですから、怖がったり、面倒がらずに、早めに医療機関を受診して検査を受けましょう。

本当にかんだったら、なるべく早く治療が必要です。

どこでがん検診を受けられる？

退職後にごがん検診を受けるには、お住まいの区市町村の検診を受けるか、人間ドックなどを利用して自費で検診を受ける方法があります。

区市町村のごがん検診は、無料か、低額の自己負担額で受けることができます。



私のがん検診記録 次回の検診を忘れずに受けましょう！

	毎年検診しましょう						2年に1回検診しましょう					
	胃がん		肺がん		大腸がん		子宮がん		乳がん			
	検診日	月	日	検診日	月	日	検診日	月	日	検診日	月	日
平成22年	検診機関名			検診機関名			検診機関名			検診機関名		
平成23年	検診機関名			検診機関名			検診機関名			検診機関名		
平成24年	検診機関名			検診機関名			検診機関名			検診機関名		
平成25年	検診機関名			検診機関名			検診機関名			検診機関名		
平成26年	検診機関名			検診機関名			検診機関名			検診機関名		

胃がん検診

検査項目

問診・
胃部エックス線検査

対象年齢

40歳以上の人

検診間隔

毎年1回

バリウム（造影剤）と発泡剤（胃をふくらませる）を飲んで胃部をエックス線撮影し、胃の形や粘膜の状態などを調べます。



異常なし

これからも毎年胃がん検診を受けましょう。

「要精密検査」

胃カメラ（内視鏡検査）など詳しい検査が必要です。病院を受診してください。

胃がんの予防

喫煙や塩分の取りすぎは、胃がんの危険因子です。野菜や果物の摂取は予防効果があるとされています。胃がんの予防には禁煙と、減塩などの食生活の改善が重要です。

肺がん検診

検査項目

問診・
胸部エックス線検査

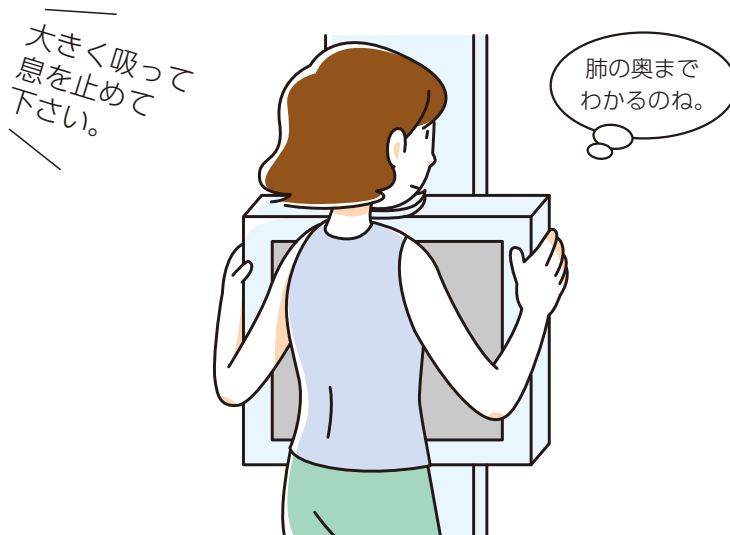
対象年齢

40歳以上の人

検診間隔

毎年1回

肺をエックス線撮影します。たばこを吸う人は、医師の判断で喀痰検査^{かくたん}（痰^{たん}の検査）も行う場合があります。



異常なし

これからも毎年肺がん検診を受けましょう。

「要精密検査」

CT検査など詳しい検査が必要です。病院を受診してください。

肺がんの予防

喫煙は、肺がんの最大の危険因子です。肺がんの予防として最も大切なのは、たばこを吸わないことです。現在たばこを吸っていても、禁煙することで、肺がんの危険性を減らすことができます。禁煙後10年で、肺がんの危険性は1/2～1/3まで減少します。

大腸がん検診

検診項目

問診・便潜血検査

対象年齢

40歳以上の人

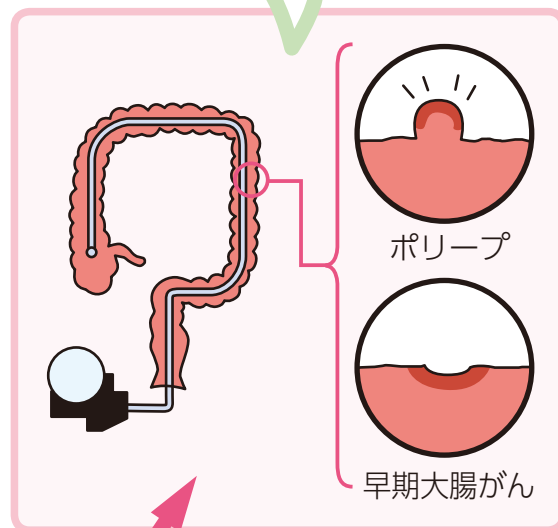
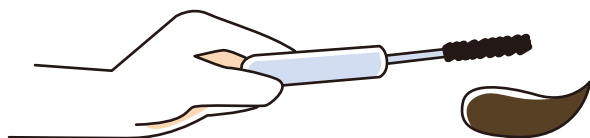
検診間隔

毎年1回

便を2回取るだけの簡単な検査です。便の中の見えない血液を調べます。

大腸内視鏡では、大腸ポリープや早期大腸がんを発見し、切除できます。ポリープ内のごく早期のがんは、それだけで完治します。

表面をこすって
便をとるだけ。簡単！



異常なし

これからも毎年大腸がん検診を受けましょう。

「要精密検査」

大腸内視鏡検査（大腸ファイバー）など詳しい検査が必要です。病院を受診してください。

大腸がんの予防

直系の親族に大腸がんの人がいること、肥満、飲酒、加工肉（ベーコン、ハム、ソーセージなど）の取り過ぎが、大腸がんの危険因子とされています。

運動は、大腸がんの予防効果が確実とされています。食習慣を見直すとともに、肥満の解消にも役立つ運動を続けましょう。

子宮がん検診

検査項目

問診・視診・内診
細胞診

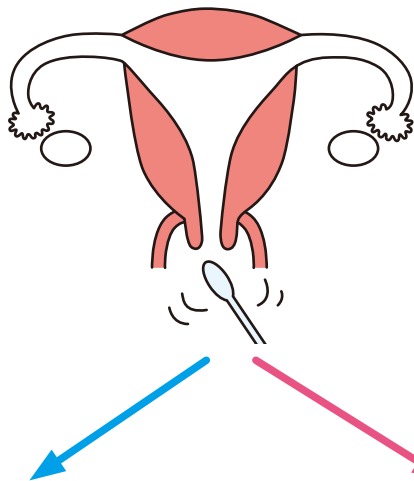
対象年齢

20歳以上の女性

検診間隔

2年に1回

子宮頸がん検診は、子宮の入口の細胞を軽くこすりにとって、異常な細胞がないかを顕微鏡で調べます。痛みはほとんどなく、短時間で終わります。



※子宮頸がんと子宮体がん

子宮がんには、子宮の入口（頸部）にできる「子宮頸がん」と、子宮の奥（体部）にできる「子宮体がん」があります。子宮頸がんは検診で早期発見、早期治療が可能です。子宮体がんは、症状が進行していない早期の段階で出血をおこすことが多く、少量でも月経以外の出血があるときは、すぐに病院を受診しましょう。

異常なし

これからも2年に1回子宮がん検診を受けましょう。

要精密検査

CT検査など詳しい検査が必要です。病院を受診してください。

子宮がんの予防

子宮頸がんでは喫煙、子宮体がんでは肥満が危険因子とされています。

子宮頸がんはヒトパピローマウイルス（HPV）の感染が主な原因です。感染する前の若い年齢では、HPVワクチンによる予防は可能ですが、ワクチンを接種した場合も、子宮がん検診を定期的に受ける事が重要です。

乳がん検診

検診項目
問診・マンモグラフィ検査
と視触診

対象年齢
40歳以上

検診間隔
2年に1回

マンモグラフィという専用の装置で乳房をエックス線撮影します。乳房の中がよく写るように、はさむようにして撮影するので、少し痛みを感じることもあります。月経終了後の、乳房の張りが比較的少ない時期に受けるとよいでしょう。



異常なし
これからも2年に1回乳がん検診を受けましょう。

「要精密検査」
さらに詳しい検査が必要です。病院を受診してください。

乳がんの予防

過度の飲酒は乳がんの危険因子です。運動は、乳がんの予防効果が確実と言われています。閉経後の肥満も危険因子であることから、過度の飲酒は避け、適度な運動をこころがけましょう。

<日本人のためのがん予防法>

- 1 たばこは吸わない。他人のたばこの煙をできるだけ避ける。**
- 2 飲むなら節度のある飲酒をする。**
日本酒なら一日一合、ビールなら一日大瓶一本。
飲まない人・飲めない人は無理に飲まない。
- 3 塩蔵食品・食塩の摂取は最小限にする。**
- 4 野菜や果物不足にならない。**
野菜は毎食、果物は毎日食べて、少なくとも一日400g摂取する。
- 5 熱い飲食物、保存・加工肉（ベーコン、ハム、ソーセージなど）の摂取は控えめに。**
- 6 定期的な運動の継続。**
毎日合計60分程度のウォーキングなどの適度な運動。
週に1回程度の汗をかくような運動。
- 7 太りすぎず、やせすぎない。**
中高年男性はBMI21 ~ 27、中高年女性は19 ~ 25を保つ。
(BMI：肥満指数、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))
- 8 肝炎ウイルス感染の有無を確認し、感染している場合は、その治療の措置をとる。**

がん検診についての問い合わせ先 ～お住まいの区市町村にご連絡ください～

<検診連絡先 区一覧>

区市町村	担当部署	電話番号
千代田区	千代田保健所健康推進課	03-3291-3646
中央区	福祉保健部管理課	03-3546-5397
港区	みなと保健所健康推進課	03-3455-4928
新宿区	健康部健康推進課	03-5273-4207
文京区	保健衛生部健康推進課	03-5803-1229
台東区	台東保健所保健サービス課	03-3847-9481
墨田区	福祉保健部保健衛生担当保健計画課	03-5608-8514
江東区	江東区保健所地域保健課	03-3647-9487
品川区	健康福祉事業部健康課	03-5742-6745
目黒区	健康推進部健康推進課	03-5722-9589
大田区	大田区保健所健康づくり課	03-5744-1265
世田谷区	世田谷保健所健康推進課	03-5432-2447
渋谷区	福祉保健部地域保健課	03-3463-2412
中野区	保健福祉部健康推進分野	03-3228-5599
杉並区	杉並保健所健康推進課	03-3391-1015
豊島区	保健福祉部地域保健課	03-3987-4660
北区	健康福祉部健康いきがい課	03-3908-9016
荒川区	がん予防・健康づくりセンター	03-3806-0321
板橋区	健康生きがい部健康推進課	03-3579-2312
練馬区	練馬区保健所健康推進課	03-5984-4621
足立区	足立保健所健康推進課	03-3880-5121
葛飾区	葛飾区保健所健康推進課	03-3691-9632
江戸川区	健康部健康推進課	03-5661-2462

<検診連絡先 市町村一覧>

区市町村	担当部署	電話番号
八王子市	健康福祉部地域医療推進課	042-620-7428
立川市	福祉保健部健康推進課	042-527-3272
武蔵野市	健康福祉部健康課	0422-51-0700
三鷹市	健康福祉部健康推進課	0422-46-3254
青梅市	健康福祉部健康課	0428-23-2191
府中市	福祉保健部健康推進課	042-368-6511
昭島市	保健福祉部健康課	042-544-5126
調布市	福祉健康部健康推進課	042-441-6082
町田市	いきいき健康部健康課	042-725-5178
小金井市	福祉保健部健康課	042-321-1240
小平市	健康福祉部健康課	042-346-3700

<検診連絡先 市町村一覧>

区市町村	担当部署	電話番号
日 野 市	健康福祉部健康課	042-581-4111
東 村 山 市	健康福祉部健康課	042-393-5111
国 分 寺 市	福祉保健部健康推進課	042-321-1801
国 立 市	健康福祉部保健センター	042-572-6111
福 生 市	福祉部健康課	042-552-0061
狛 江 市	福祉保健部健康支援課	03-3488-1181
東 大 和 市	福祉部健康課	042-565-5211
清 瀬 市	健康福祉部健康推進課	042-492-5111 (内542)
東久留米市	福祉保健部健康課	042-477-0013
武蔵村山市	健康福祉部健康推進課	042-564-5421
多 摩 市	健康福祉部健康推進課	042-376-9111
稲 城 市	福祉部健康課	042-378-3421
羽 村 市	福祉健康部健康課	042-555-1111
あきる野市	健康福祉部健康課	042-558-1183
西 東 京 市	市民部健康年金課	042-438-4021
瑞 穂 町	福祉保健部保健課	042-557-5072
日 の 出 町	いきいき健康課	042-597-0511 (内501)
檜 原 村	福祉けんこう課	042-598-3121
奥 多 摩 町	福祉保健課	0428-83-2777
大 島 町	大島けんこうセンター	04992-2-8141
利 島 村	住民課	04992-9-0011
新 島 村	さわやか健康センター	04992-5-1856
神 津 島 村	保健医療課保健センター	04992-8-0010
三 宅 村	村民生活課	04994-5-0902
御 蔵 島 村	総務課	04994-8-2121
八 丈 町	健康課	04996-2-5570
青 ヶ 島 村	総務課	04996-9-0111
小 笠 原 村	村民課	04998-2-3939



「受けよう！がん検診」は、都民の皆様にも、がん検診についてよく知っていただき、検診を受けることを支援する都の公式サイトです。

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/gan/index.html>



ピンクリボン（ピンクリボン）は乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の重要性を伝えるシンボルマークです。

平成 22 年 3 月発行
編集・発行 東京都福祉保健局保健政策部 健康推進課成人保健係
東京都新宿区西新宿二丁目 8 番 1 号
電話 03(5320)4363
