

“光市がん検診すすめ隊”協力店舗も
多数参加中！

光健康マイレージ

健(検)診を受けて、
“健康”と“お得”をGETしよう！

1

ポイントを貯める

健康づくりに取り組むと
ポイントがもらえます。

- ・がん検診受診 ・特定健診受診
- ・健康教室、イベント等への参加
- ・地域行事への参加、ボランティア活動
- ・生活習慣の改善に向けた取り組み



2

「特典カード」をもらう！

35ポイント貯まったら、
光市健康増進課で
「特典カード」がもらえます。



3

サービスを受ける！

県内の協力店で、
特典カードを提示すると
サービスや特典を
受けることができます。



☆詳しくは、光市ホームページへ

光市 健康マイレージ

スマホはこちらから >>



がんを防ぐための新12か条

あなたのライフスタイルをチェック！そして今日からチェンジ！

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

(公財)公益財団法人がん研究振興財団「がんを防ぐための新12か条2017」より

がん検診、健康づくりについてのご相談は光市健康増進課へ
TEL:0833-74-3007
FAX:0833-74-3072
MAIL:kenkouzoushin@city.hikari.lg.jp

40

歳から始めよう

女性
は
20歳
から



光市がん検診すすめ隊

Hikari-city

「がん検診」を受けましょう

40歳は健康を守るための、人生の大きなふしめです。

そもそも、
「がん検診」って
何ですか？



今、日本人の2人の1人が、生涯のうち、がんに罹患するリスクがあると言われています(2019年全国推計値データに基づく)。なかでも、「肺がん」「大腸がん」「乳がん」「胃がん」「子宮がん」は死亡率が高く、「主要5大がん」と呼ばれています。

がんの進行度を示すステージI(一番早い段階)で発見され、適切な治療が行われた場合、5年生存率は「大腸がん」「乳がん」「胃がん」「子宮がん」は90%を超えており、「肺がん」でも80%を超えているというデータがあります。「五大がん」の生存率を高めるために必要なのは、がん検診の普及による早期発見・治療です。がん治療では、検診で早期発見することがいかに大切かが示されています。

がんになりやすい人って
いますか？



国立がん研究センターをはじめとする研究グループでは、日本人を対象としたこれまでの研究で、日本人のがんの予防には科学的根拠に基づくリスク要因が関わっていることがわかりました。

「がん検診」で
がんが
見つかったら
怖いですが



健康な人(=病気の症状がない人)が、がん検診でもしがんが見つかったとしても、症状が出る前のがん、つまり早期がんであることがほとんどです。早期がんを見つけ、適切な治療を行なうことで、がんによる死を防ぎます。

また、1回の結果が「異常なし」でも、そのあとにがんができる可能性は当然あります。そのような場合にも、初期のがんをタイムリーに発見するために、定期的に検診を受けることが大切です。

検診で「異常あり」となった人で精密検査によりがんが見つかる割合は約3%(例:大腸がん検診)です。また、がん検診で見つかったがんの多くが治療可能な「早期がん」です。

こんな人は要注意!

- ☐ 喫煙、受動喫煙
- ☐ 過度な飲酒
- ☐ 太りすぎ、痩せすぎ
- ☐ 食生活の乱れ(塩分過多、野菜不足)
- ☐ 身体活動量が低い
- ☐ ウイルス感染
(B型・C型肝炎ウイルス、ヘリコバクター・ピロリ菌など)

国立がん研究センターがん情報サービス「科学的根拠に基づくがん予防」より作成

光市の「がん検診」でも、毎年初期がんの人が見つかっています

現在日本では、主要5大がんの「がん検診」が、有効な検診として推奨されていて、その有効性(死亡を防ぐ効果)は科学的に証明されています。光市ではそれに加え、前立腺がんも対象にしており、検診費用の一部を光市が負担しています。

検診の種類	胃がん	肺がん	大腸がん	乳がん	子宮頸がん	前立腺がん
検査項目	問診 胃部X線or 内視鏡	問診 胸部X線	便潜血	マンモ グラフィ	視診 内診 細胞診	血液検査
対象者	50歳以上	40歳以上	40歳以上	40歳以上の 女性	20歳以上の 女性	50-75歳の 男性
受診 間隔	2年に1回	年1回	年1回	2年に1回	2年に1回	年1回

受診券

毎年5月末ごろ、対象者の方へ受診券を送付しています。(職場等で検診を実施されている場合は、そちらを利用してください)



検診の種類

「胃がん」「肺がん」「大腸がん」の検診方法は、2種類から選べます。
(そのほかのがん検診は、個別検診のみとなります)

<個別検診>

実施医療機関を確認し、予約が必要な医療機関は予約し、受診します。その後、医療機関から結果の通知があります。

(実施医療機関や受診期間は、光市HPまたは右下のQRコードからご確認ください)

<集団検診>

受診券についているハガキで申し込みます。検診日までに、受診日などを記載した決定通知書を送付します。受診後、光市健康増進課から結果の通知があります。

(集団検診が行われる日程や場所は、光市HPまたは右下のQRコードからご確認ください)

自己負担金
が、
個別検診より
少なくてお得です!

「がん検診」
無料対象者

40歳▶「肺がん」「大腸がん」
50歳▶「胃がん」「前立腺がん」
21歳▶「子宮がん(女性のみ)」
41歳▶「乳がん(女性のみ)」

無料で受診できます!
*対象の方に受診券を送付します

☆光市の「がん検診」について、詳しくは光市ホームページへ

スマホはこちらから>>

