



# がんを予防するために

がんは誰にとっても身近な病気です。生活習慣を見直し、早期発見のために定期的ながん検診を受けましょう。

**問い合わせ** 健康推進課（東8南13、保健福祉センター内、☎25・9721）



市ホームページID.1004884

## がんのリスクを下げる6つのポイント

がんの発生は、生活習慣と深い関わりがあるため、日頃から、がんのリスクを下げる生活習慣を実践することが大切です。これら6つのポイントを参考に、生活習慣を見直して、がん予防に取り組みましょう。

（国立がん研究センター「日本人のためのがん予防法」）

1



### 禁煙する

たばこを吸う人は吸わない人よりがんになるリスクが1.5倍高まると言われています。リスクを下げるために早めに禁煙に取り組みましょう。

2



### 食生活を見直す

塩分の摂り過ぎ、野菜や果物の不足、熱すぎる飲み物や食べ物もがんの原因になります。一日に摂る野菜は小鉢で5皿分が目安です。

3



### 適正体重を維持する

太り過ぎでも痩せ過ぎでもがんのリスクは高くなります。適正体重の維持を心掛けましょう。

4



### 節酒する

過度な飲酒はがんのリスクを高めます。1日当たりの飲酒量は、日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本を目安にしましょう。

5



### 運動する

活動量が多い人ほど、がんのリスクが下がると言われています。肥満解消や免疫機能の増強のために適度な運動を心掛けましょう。

6



### 感染症の検査を受ける

ウイルスや細菌感染が原因でがんにかかることもあります。検査を行い、医師の指示に従うことで、がんの予防につながります。

## 早期発見のために、がん検診を受けましょう

がんは、初期の段階では自覚症状がほとんどないため、進行する前を見つける「早期発見」がカギとなります。

市では、比較的低額で受けられるがん検診を行っていますので、施設検診または集団検診を選んで申し込んでください。

検診名	検診内容	対象者 (令和7年3月31日時点の年齢)	検診料	
			集団検診	施設検診
胃がん検診	胃部X線検査	35歳以上	1,100円	
	胃内視鏡検査	50歳以上 (偶数年齢)		3,700円 国保加入者2,600円
肺癌検診	胸部X線検査 (必要時、痰の検査)	40歳以上	400円 (痰の検査+610円)	
結核検診	胸部X線検査	15～39歳	無料	
大腸がん検診	便潜血検査	40歳以上	550円	1,000円
前立腺がん検診	血液検査	50歳以上の男性	600円	1,000円
子宮がん検診	子宮頸部検査 (必要時、体部検査)	20歳以上の女性 (偶数年齢)	1,320円 (体部検査+500円)	1,400円 (体部検査+900円)
乳がん検診	マンモグラフィ検査(X線)	40歳代の女性 (偶数年齢)	2,100円	2,100円
		50歳以上の女性 (偶数年齢)	1,750円	1,600円
肝炎ウイルス検診	血液検査	40歳以上で過去に受診していない人	B・C型 800円 B型 200円 C型 700円	B・C型 1,200円 B型 600円 C型 1,100円

※前年度に市の胃内視鏡検診を受診した人は、今年度の胃がん検診は受診できません。また、同じ年度内に、胃部X線検査・胃内視鏡検査の両方を受診できません。

### 申し込み方法など [がん検診に受診券はありません]

実施医療機関や会場などの詳細については、コミセンなどに設置する「健康づくりガイド」や市ホームページ、4月下旬に各戸に配布するチラシなどを確認してください。

#### 施設検診(随時) …医療機関で受ける検診

ご都合の良い日時に受診できますので、直接医療機関に「市のがん検診希望」と、電話で申し込みください。

#### 集団検診 …コミセンや福祉センターで受ける検診



5月7日(火)から、釧路がん検診センター帯広出張所(☎27・2345)で電話受付を開始します。なお、6月1日(土)からは、インターネットでも予約できます。(7月分以降)

#### 検診料

検診料の自己負担額は左表のとおりです。

なお、次のいずれかに該当する人は無料(一部有料)ですので、申し込み時に該当する項目を伝えてください。

- ・帯広市国民健康保険加入者(胃内視鏡検査のみ2600円)
- ・後期高齢者医療制度加入者
- ・医療保険各法の高齢受給者証所持者
- ・生活保護受給者
- ・受診日現在、市民税が世帯全員非課税の人

以下に該当する人は、5月下旬にクーポン券を発送予定です。

子宮がん検診：年度内に21歳になる女性(H15.4.2～H16.4.1生)  
乳がん検診：年度内に41歳になる女性(S58.4.2～S59.4.1生)