

女性の方へ

20代～30代

20歳を過ぎたら、必ず子宮頸がん検診を受診してください。子宮頸がんは、20代～30代の若年層がかかりやすいがんです。

40代

40代女性の約2人に1人が、乳がん検診を受診しています。乳がん以外のがんにも、毎年約9千人がかかりつづいています。

【必ず受診してほしい、5つのがん検診（なりやすいがん順）】

- ①乳がん ②子宮頸がん
- ③大腸がん ④胃がん ⑤肺がん

50代

50代は、がんで死亡する人の数も大幅に増加します。早期発見で80%以上が治癒します。

【必ず受診してほしい、5つのがん検診（なりやすいがん順）】

- ①乳がん ②大腸がん ③胃がん
- ④肺がん ⑤子宮頸がん

60歳以上

がん検診を対象者がみな正しい方法・受診間隔で受けると、毎年全国で約6万7千人の命が救われます。早期発見で80%以上が治癒します。

【必ず受診してほしい、5つのがん検診（なりやすいがん順）】

- ①大腸がん ②胃がん ③乳がん
- ④肺がん ⑤子宮頸がん

子宮頸がん・乳がん検診
平成28年度無料クーポン券未使用の方へ

5月中旬、対象の方に「がん検診無料クーポン券」を送付しています。検診希望（予定）の方は、ぜひ、無料クーポン券をご使用いただき、お早めに受診してください。

●クーポン券送付対象者

- ・子宮頸がん検診 平成7年4月2日～平成8年4月1日生の女性
- ・乳がん検診 昭和50年4月2日～昭和51年4月1日生の女性

***** さあ、はじめよう! がん対策

禁煙

第1条 たばこは吸わない

第2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける

目標 たばこを吸っている人は禁煙をしましょう。吸わない人も他人のたばこの煙をできるだけ避けましょう。

飲酒

第3条 お酒はほどほどに

目標 1日あたり、日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本程度まで。節度ある飲酒が大切です。

食事

第4条 バランスのとれた食生活を

第5条 塩辛い食品は控えめに

第6条 野菜や果物は豊富に

目標

- ・食塩の摂取は1日当たり男性9g、女性7g未満で。(たくあん5切で約1g)
- ・野菜や果物を1日400g(野菜は小鉢で5皿、果物は1皿)くらいは、とりましょう。

運動

第7条 適度に運動

目標 歩行なら毎日60分程度の運動をしましょう。

体重

第8条 適切な体重維持

目標 中高年期男性のBMI(体重kg/(身長m)²)で18.5～25の範囲内になるよう体重をコントロールしましょう。

