

あなたとあなたのご家族へ
命に関わる大切な検診のご案内です。

がん検診

愛する家族への贈りもの



— 5大がんとがん検診 —

福井県



健康長寿の福井



がん検診を受けましょう

日本は世界一ともいわれる長寿大国ですが、日本人の2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で命を落としています。

皆さんは、症状がでたときに病院に行けばよいと思っ
ていませんか?実は、多くの「がん」は相当進行するま
で自覚症状がありません。おかしいなと感じたときでは
遅いことが多いのです。

がん検診は、がんを早期発見し、適切な治療を行うこ
とで、「がん」の死亡率を減少させることができます。
ぜひ、がん検診を受けましょう。

医療の進歩によって
がんは早期発見、早期治療
すれば治る時代に!

しかしほとんどの
がんは早期には症状が
ないので気づかない

定期検診を
受けてない

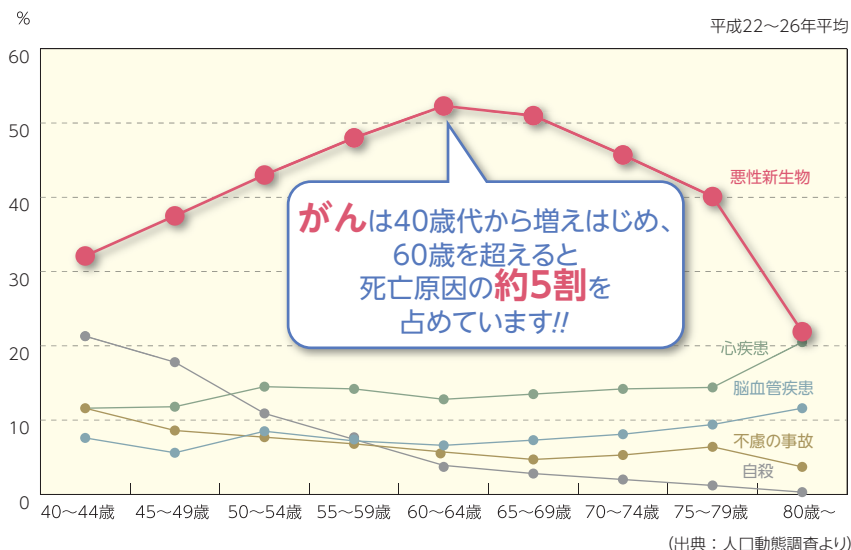
症状が出てから
(進行してから)診察で
がんが見つかる

定期検診を
受けている

検診にて早期に発見

がんが死亡原因のトップ!!

福井県の年齢階級別死因割合



手遅れとなり
命を落としてしまう

福井県の胃がんの
5年生存率

5.2%

遠隔転移後、治療

早期治療で完治

96.9%

早期^{*}にて治療

みんなが定期検診を受け、早期発見、治療ができれば、検診で見つからない場合を除けば、胃がんは96%近く治る病気ということになる



がん検診で重要なこと

- ① 毎年検診を受けること（胃がん・乳がん・子宮頸がん検診は2年に1回）
- ② 精密検査を受けるように言われたら、必ず受けること



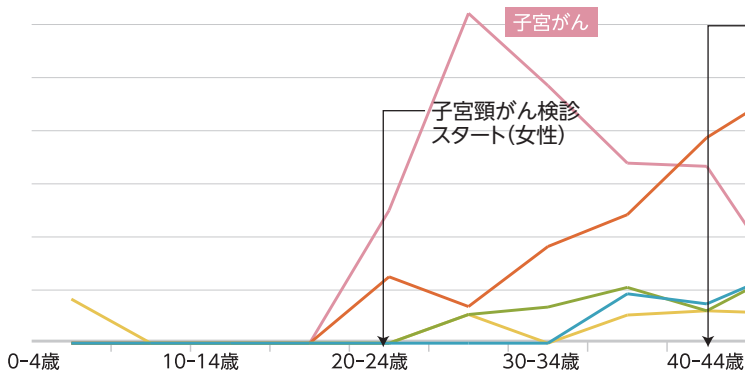
検診を受けてほしい 5つの主要がん

- ① 胃がん ・ ・ ・ 50 歳以上（7ページ）
- ② 肺がん ・ ・ ・ 40 歳以上（11ページ）
- ③ 大腸がん ・ ・ ・ 40 歳以上（13ページ）
- ④ 乳がん ・ ・ ・ 40 歳以上（15ページ）
- ⑤ 子宮頸がん ・ ・ ・ 20 歳以上（17ページ）

※厚生労働省が指針で定めているがん検診です。

把握していますか？あなたとあなたの家族が

年齢別がん罹患率と福井県で行われているがん検診の対象年齢





がん検診はどこで受けるの？

お勤めの方は

各職場で実施する人間ドックや健康診断の一環でがん検診を受けることができます。ただし、職場によってはがん検診を実施していないところもありますので、職場の担当者にご確認ください。

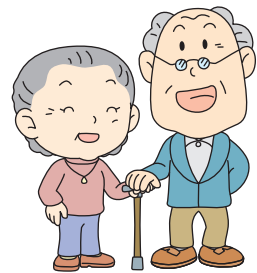
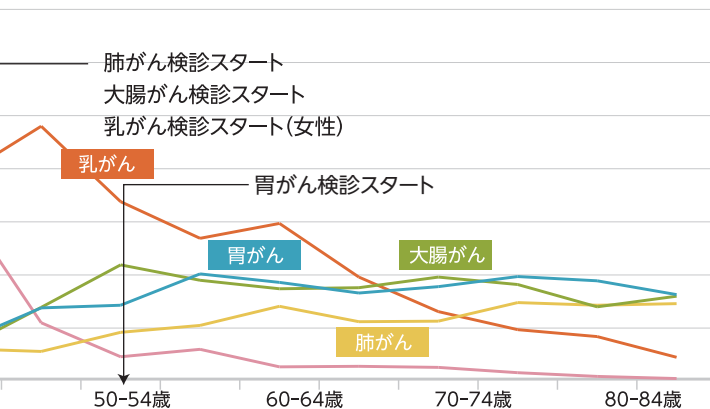
なお、職場で受けることができなかった場合はお住まいの市町のがん検診を利用できます。

自営の方・お勤めでない方は

お住まいの市町のがん検診を利用できます。

※市町がん検診の詳細は次ページへ

各々の年齢で受けておくべきがん検診





市町で行うがん検診

① 集団検診

市町毎に日時を定め、最寄の保健センターや公民館等で実施しています。

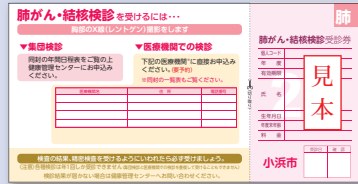
② 個別検診

※ [がんネットふくい](#) で検索できます。

県内どこの市町の検診機関でもがん検診が受けられます。

(個別検診機関 239施設 H28.4.1現在)

受診券
見本



市町が発行する受診券等を利用すれば1検診につき無料～3,000円で受けられます。

<休日レディースがん検診を実施しています>

平日は忙しくてがん検診を受ける機会がない女性でも、土日・祝日を利用して、気軽に検診を受けていただける「休日レディースがん検診」を実施しています。検診は市町が発行する受診券や無料クーポン券が利用できます。

日程・会場は



職域で行うがん検診

<小規模事業所レディースがん検診支援事業>

事業所が新たに、女性のがん検診（子宮頸・乳がん検診）を実施した場合は、1検診につき2,000円の助成を行います。

詳細は、健康増進課までお問い合わせください



◎検診を受けると決めたら、まずはお住まいの地域の保健センター・がん検診担当課にお問合せください。

市 町	担 当	電話番号
福 井 市	福井市保健センター	0776-28-1256
敦 賀 市	敦賀市健康管理センター	0770-25-5311
小 浜 市	小浜市健康管理センター	0770-52-2222
大 野 市	大野市健康長寿課	0779-65-7333
勝 山 市	勝山市健康長寿課	0779-87-0888
鯖 江 市	鯖江市健康課	0778-52-1138
あわら市	あわら市健康長寿課	0776-73-8023
越 前 市	越前市健康増進課	0778-24-2221
坂 井 市	坂井市健康長寿課	0776-50-3067
永平寺町	永平寺町松岡保健センター	0776-61-0111
池 田 町	池田町保健福祉課	0778-44-8000
南越前町	南越前町保健福祉課	0778-47-8007
越 前 町	越前町健康保険課	0778-34-8710
美 浜 町	美浜町健康づくり課	0770-32-6713
高 浜 町	高浜町保健福祉課	0770-72-2493
おおい町	おおい町保健医療課	0770-77-1155
若 狭 町	若狭町健康課	0770-62-2721

福 井 県	福井県健康福祉部健康増進課	0776-20-0349
-------	---------------	--------------



— 5大がんとがん検診 —

胃がん

男性がかかりやすいがん第1位、女性は第3位。

福井県で胃がんにかかった人の40%が

無症状だったと答えた。

進行の程度に関わらず、自覚症状がないことが多い。

5年生存率

96.9%

早期^{*}にて治療

5.2%

遠隔転移後、治療

現状での全期を合わせた
生存率 69.8%

※ここでのがんの早期発見とは限局(がんが原発臓器に留まっているもの)

胃がん検診ってなにをするの？

対象者	50歳以上
受診ペース	2年に1回
検査項目	問診、胃エックス線検査または胃内視鏡検査
個人負担金	1,000円～3,000円（市町によって減額の場合がある）

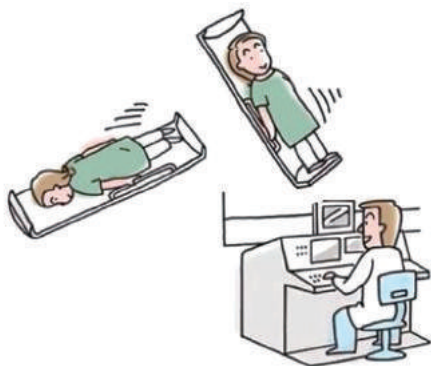
飲むバリウムの量は、 わずかコップ1杯程度

胃エックス線検査

- 1 前日の夕食を早めにすませ、朝食を抜いておく
- 2 少量の発泡剤と水を飲んで胃を膨らませる
- 3 バリウム(造影剤)を飲み、胃のレントゲンを撮る
- 4 バリウムを出すために下剤を飲む



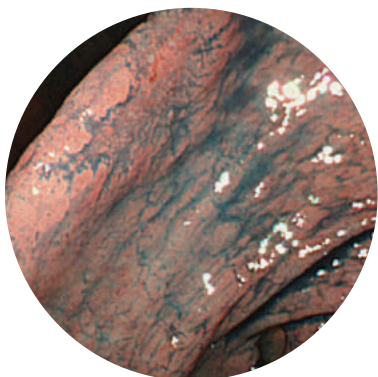
胃がん所見のあるレントゲン写真



胃の中を直接見て 粘膜のただれや 小さなポリープも発見可能

胃内視鏡検査

- 1 前日の夕食を早めにすませ、朝食を抜いておく
- 2 白い液体の薬(消泡剤)を飲みます
- 3 口か鼻からカメラを挿入し、胃の中をカメラで観察します
- 4 異常がある場合には、病変の一部をつまみ(生検)、詳しい検査をすることがあります



胃カメラ写真





胃がんを予防するために

●胃がんリスク検査

胃がんになりやすいかどうかのリスクを調べる検査には、血液や便等によるピロリ菌の有無を調べる「ピロリ菌検査」と、萎縮性胃炎を調べる「ペプシノゲン検査」があります。

胃がんの原因のほとんどはピロリ菌感染であることが分かっており、感染の期間が長くなると胃がんになりやすい萎縮性胃炎になります。

胃透視（バリウム検査）や胃カメラのように直接胃がんを見つける検査ではないですが、ピロリ菌の有無を調べ、早期に除菌することで胃がんなどの胃の病気に罹ることを予防することができます。

一部の市町では、特定健診に併せて、ピロリ菌検査を実施していますのでご利用ください。



血液検査



便検査



— 5大がんとがん検診 —

肺がん

男性で死亡者が多いがん第1位、女性は第2位。
早期では症状がない場合もあり、症状があった
場合でもかぜなどの症状と似ているため判断が
つきにくい。

5年生存率

81.7%

早期^{*}にて治療

3.2%

遠隔転移後、治療

現状での全期を合わせた
生存率 34.1%

※ここでのがんの早期発見とは限局(がんが原発臓器に留まっているもの)

肺がん検診ってなにをするの？

対象者	40歳以上
受診ペース	年1回
検査項目	胸部エックス線検査 喀痰検査（問診の結果、必要な人のみ）
個人負担金	500円（市町によって減額の場合がある）

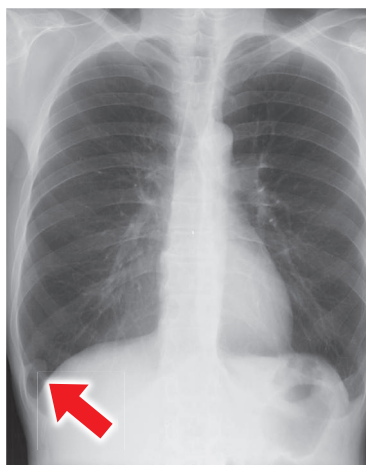
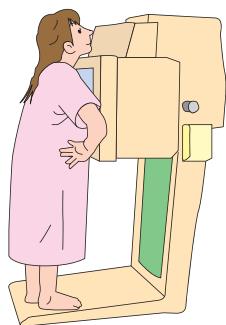
食事制限などの必要は全くなし
無地のTシャツを着たままで
撮影可能

胸部エックス線検査

検診車や医療機関で胸部のレントゲン撮影

喀痰検査

専用の容器に痰を3日間採取、
がん細胞の有無を顕微鏡で検査



胸部撮影の写真



— 5大がんとがん検診 —

大腸がん

男女ともかかりやすいがん第2位。

自覚症状はほとんどなし。便に血が混じることがあるが、早期の場合は微量で、多く場合肉眼では見えない。

5年生存率

97.6%

早期^{*}にて治療

12.1%

遠隔転移後、治療

現状での全期を合わせた
生存率 69.8%

※ここでのがんの早期発見とは限局(がんが原発臓器に留まっているもの)

大腸がん検診ってなにをするの？

対象者	40歳以上
受診ペース	年1回
検査項目	問診、便潜血検査（検便）
個人負担金	500円（市町によって減額の場合がある）

自宅で簡単にできる 便の採取で検査が可能

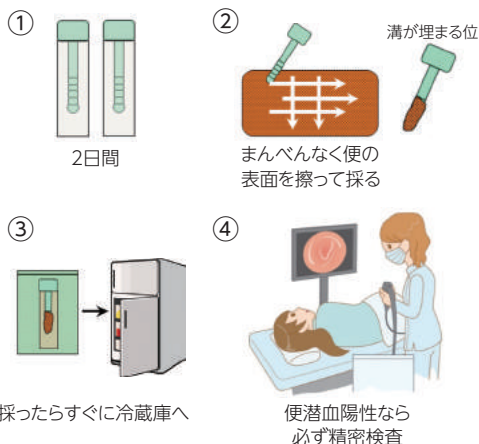
便潜血検査（検便）

便に血が混ざってないかを調べる

- 1 専用の容器を取りに行く
- 2 自宅で専用の容器に2日間、便を採取する
- 3 指定の場所に持っていく



大腸がん所見のある写真





— 5大がんとがん検診 —

乳がん

女性がかかりやすいがん第1位。
福井県でも年間約380名がかかっている。
12人にひとりが一生のうちでかかる。
乳がんは自分で発見できる数少ないがんだが、
初期のうちは自己触診では見つけづらい。
またしこりのできない乳がんもあり、その場合は
マンモグラフィ検査が有効。

5年生存率

98.7%

早期^{*}にて治療

31.3%

遠隔転移後、治療

現状での全期を合わせた
生存率 91.6%

※ここでのがんの早期発見とは限局(がんが原発臓器に留まっているもの)

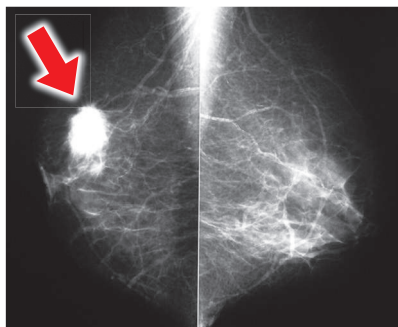
乳がん検診ってなにをするの？

対象者	40歳以上の女性
受診ペース	2年に1回
検査項目	問診、マンモグラフィ検査
個人負担金	1,000円（市町によって減額の場合がある）

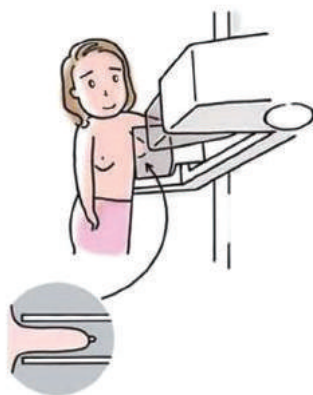
撮影時間はほんの数分
自己触診では見つからない早期の
がんも発見可能

マンモグラフィ検査

乳房を撮影台と板の間に挟み、レントゲンを撮る



乳がん所見のあるレントゲン写真





— 5大がんとがん検診 —

子宮頸がん

セックスで感染するウイルスが主に原因。

20代—40代がかかりやすい。

初期症状がないことが多く、発見が遅れるため
かかった人の3人に1人が命を落としている。

5年生存率

95.5%

早期^{*}にて治療

8.0%

遠隔転移後、治療

現状での全期を合わせた
生存率 75.0%

※ここでのがんの早期発見とは限局(がんが原発臓器に留まっているもの)

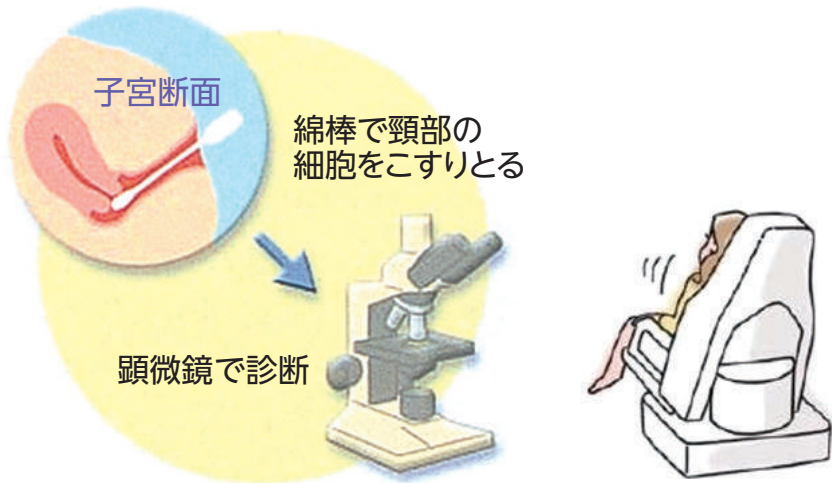
子宮頸がん検診ってなにをするの？

対象者	20歳以上の女性
受診ペース	2年に1回
検査項目	問診、子宮頸部細胞診
個人負担金	1,000円（市町によって減額の場合がある）

検査時間は5分程度
痛みもほとんどなし

細胞診検査

大きめの綿棒で子宮の入口を軽くこすって細胞を採取し、
専門医が異形の細胞がないかを確認する



がんの予防に努めましょう

禁煙する

- たばこを吸わない
 - 他人のたばこの煙を避ける
- 非喫煙者（1.0）と比較した喫煙者の死亡率：肺がん4.5倍



節酒する

- 飲酒量の目安（毎日飲む人は以下のいずれかの量までにとどめましょう）
 - ・日本酒・・・1合
 - ・ビール大瓶（633ml）・・・1本
 - ・焼酎、泡盛・・・原液で1合の2/3
 - ・ウイスキー、ブランデー・・・ダブル1杯
 - ・ワイン・・・ボトル1/3程度



食生活を見直す

- 減塩する
- 8g/日以下
- 野菜と果物をとる
- 野菜摂取量の平均値：350g以上
(例：野菜を小鉢で5皿食べること)



身体を動かす

- 活発な身体活動によりがんになるリスクは低下します
- 1日の活動（目安）
- | | | |
|--------|----|--------|
| 20～64歳 | 男性 | 9,000歩 |
| | 女性 | 8,500歩 |
| 65歳以上 | 男性 | 7,000歩 |
| | 女性 | 6,000歩 |



適正体重を維持する

- 太りすぎ・痩せすぎに注意
- 適正体重の目安 BMI指数18.5以上24以下

※BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)



(出典：健康日本21等)

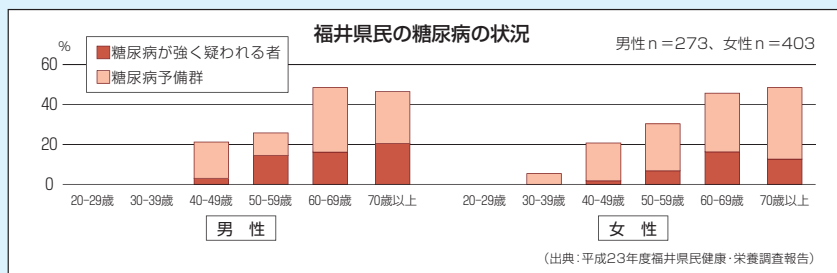


がん検診とともに受けましょう

健康な生活を送るためには、がん検診だけでは十分ではありません。その他の健診もあわせて受診しましょう。

年1回は家族と一緒に特定健診

糖尿病や高血圧症といった生活習慣病は、自覚症状がなく、知らないうちに進行する病気です。糖尿病の方の割合は、40歳になると予備群を含め、男女ともに急に増えてきます。



特定健診は、生活習慣病の原因とされるメタボリックシンドローム（内臓内脂肪症候群）に着目した健診です。毎年受診し血糖値や血圧などの数値を把握することで、早期から生活習慣の改善に取り組むことができ、メタボリックシンドロームの芽を摘むことができます。

- 対象は、40歳から74歳
- 国民健康保険や協会けんぽ、健康保険組合など、加入している医療保険者が実施しています。
- 詳しくは加入している医療保険者にお問合せください。

肝炎ウイルス検査

採血により、B型、C型肝炎の検査を行います。

肝臓は症状が出にくく、自覚症状が現れたころには病気が進行している可能性が高いため、これまでに一度も肝炎ウイルス検査を受けたことがない人は受診をお勧めします。

詳しくは県健康増進課または各市町の保健センターにお問合せください。



がんに関する相談支援

県では、がん患者・ご家族の精神的負担軽減につなげるため、下記の取り組みを行っています。

●まちなかがん相談・サロン

相談：身近な地域にがん相談窓口を開設して、広く地域の皆様から電話・面談にて相談を受けます。

〔相談日時〕 福井県看護協会
火曜日（年末年始・祝日除く）
10時30分～15時
【専用】 0776-54-8620

サロン：がん患者さんやご家族が交流し、悩みや体験などを語り合う場を提供します。

●出張相談・サロン

奥越や嶺南など各地域にも出張し、相談・サロンを実施します。

●ピアサポート勉強会

がん患者さんやご家族の悩みや不安に対し、がん経験者の立場からサポートできるように対応の方法、プライバシーの保護など基本的な知識を身につけるための研修を実施します。

●小児がん患者・家族支援

闘病や慣れない病院生活におけるこどもの精神的負担をできるだけ軽減し、こどもの成長・発達を支援するため、『ホスピタル・プレイ・スペシャリスト』を派遣します。

お問合せ

公益財団法人 福井県看護協会

福井県福井市北四ツ居町601 専用TEL：0776-54-8620



がん診療連携拠点病院のがん相談支援センター

福井県立病院

福井市四ツ井2丁目8-1

電話 0776-54-5151 (代表) [月～金 : 8時30分～17時]

福井大学医学部附属病院

吉田郡永平寺町松岡下合月23-3

電話 0776-61-3111 (代表) [月～金 : 8時30分～17時]

福井県済生会病院

福井市和田中町舟橋7-1

電話 0776-28-1212 (直通) [月～金 : 8時30分～17時]

福井赤十字病院

福井市月見2丁目4-1

電話 0776-36-3673 (直通) [月～金 : 8時30分～17時]

独立行政法人国立病院機構 敦賀医療センター

敦賀市桜ヶ丘町33-1

電話 0776-25-1600 (代表) [月～金 : 8時30分～17時15分]

※代表に連絡する時は交換に「がん相談」とお伝えください。

地域の相談窓口

まちなかがん相談窓口 福井県看護協会

福井市北四ツ居町601

電話 0776-54-8620 (専用) [火 : 10時30分～15時]



がんネット
ふくい
www.gan-net.fuku.jp

がんを知ろう
がんを予防しよう
がん検診を予約しよう
がんのQ&A

がん検診についての情報は
がんネットふくい 検索



福井県健康福祉部健康増進課

[TEL : 0776-20-0349]

福井 健康増進課

検索

