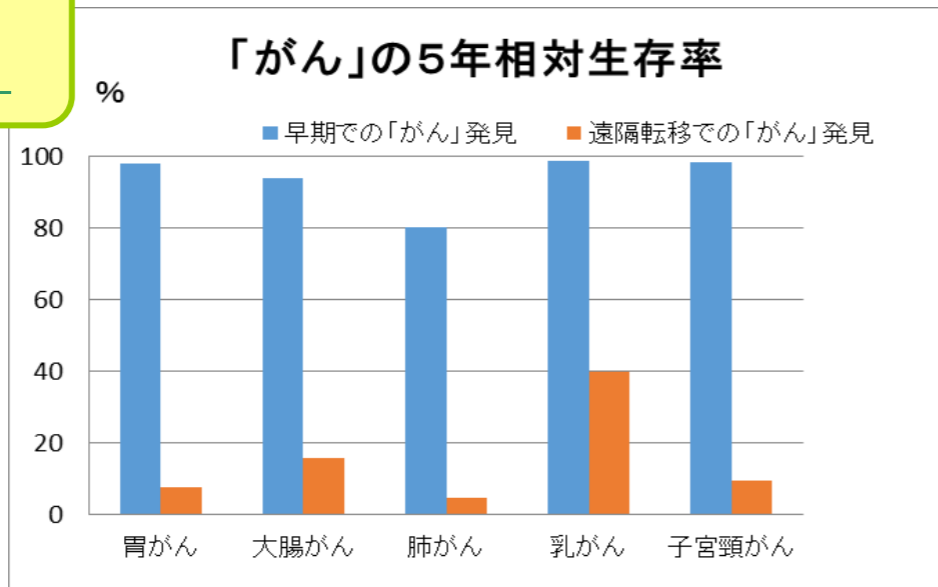


## 早期発見！ 助かるいのち！

がんは1つの細胞から発生し、時間をかけて成長します。検診などにより「がん」を早期に発見できた場合には、5年後の生存率が大きく高まります。



出典：全国がん罹患モニタリング集計 2009-2011 年生存率報告

家族と話題にしてみよう。

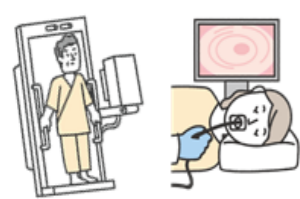


早期発見・早期治療のために対象年齢になったら、  
がん検診を定期的に受診しましょう。

有効な「がん検診」とは、死亡率を減少させることが科学的に証明された検診のことです。この検診は、住んでいる市町村や職場で受けることができます。

### 資料 がん検診の種類 (1)

#### 国が推奨しているがん検診の対象年齢と検診間隔



#### 胃がん検診

胃部X線検査  
胃内視鏡検査

対象年齢：50歳以上の男女  
受診間隔：2年に1回

※当分の間、胃部X線検査については、40歳以上、年1回の実施もできます。

厚生労働省「がん予防検診実施ガイドライン（がん検診実施のための指針）」（平成29年12月4日改訂）を基に作成  
<https://www.nhk.jp/rc/0f-02c2akujshur/10/00100-Korokukyoku/001052022p/>

11



#### 大腸がん検診

便潜血検査

対象年齢：40歳以上の男女  
受診間隔：年1回

### 資料 がん検診の種類 (2)

#### 国が推奨しているがん検診の対象年齢と検診間隔



#### 肺がん検診

胸部X線検査

対象年齢：40歳以上の男女  
受診間隔：年1回

※高危険群には増強CT検査も併用できます。

厚生労働省「がん予防検診実施ガイドライン（がん検診実施のための指針）」（平成29年12月4日改訂）を基に作成  
<https://www.nhk.jp/rc/0f-02c2akujshur/10/00100-Korokukyoku/001052022p/>

12



#### 乳がん検診

マンモグラフィ

対象年齢：40歳以上の女性  
受診間隔：2年に1回

※視触診検査も併用できます。



#### 子宮頸がん検診

細胞診

対象年齢：20歳以上の女性  
受診間隔：2年に1回

文部科学省 がん教育推進のための教材 補助教材 中学校・高等学校版 スライド教材モジュール5：検診の意味より

- 【参考】
- 山梨のがん情報
  - 国立研究開発法人 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検診推進のページ
  - 公益財団法人がん研究振興財団

編集・問い合わせ先

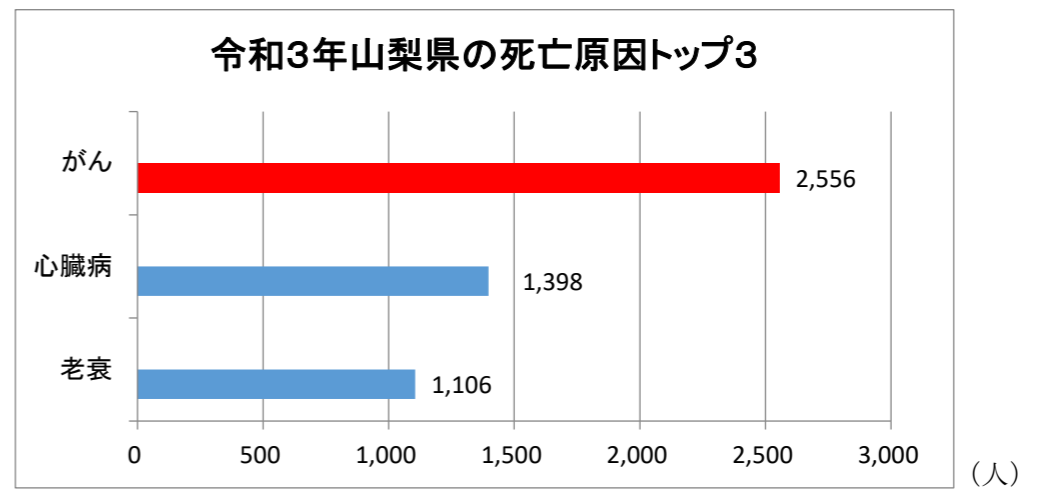
〒400-8501 山梨県甲府市丸の内1-6-1  
山梨県教育委員会 055(223)1785

# もっと知ろう！ がんのこと！

## 山梨の現状

山梨県では、昭和58年から死亡原因の第1位となっている「がん」。  
令和3年には、2,556人の方ががんで亡くなっています。

### 令和3年山梨県の死亡原因トップ3



出典：令和3年人口動態統計

山梨県で、令和元年に新たにがんと診断された罹患数\*と罹患割合です。



男性  
総数3,631件

1位	前立腺がん	701件 (19.3%)
2位	大腸がん	561件 (15.5%)
3位	肺がん	506件 (13.9%)
4位	胃がん	454件 (12.5%)
5位	肝・胆管がん	198件 (5.5%)



女性  
総数2,622件

1位	乳がん	642件 (24.5%)
2位	大腸がん	405件 (15.4%)
3位	肺がん	241件 (9.2%)
4位	胃がん	222件 (8.5%)
5位	子宮がん	170件 (6.5%)

\*罹患数：一定の間に、新たにがんと診断された数。

出典：全国がん登録都道府県版標準集計表2019(山梨県)

山梨県教育委員会

# 私たちにできることって何だろう？

最近では、中学生の生活習慣病も目立っています。  
生活習慣は子供の頃にその基本が築かれ、一度身についた生活習慣を変えるのは難しいものです。  
がんの予防のためにも、今日から生活習慣を見直しましょう。

## がんの発生要因、予防要因を知ってがんを予防しよう。

**【要因とがんとの関連】** 出典：国立がん研究センター「科学的根拠に基づくがんリスク評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究」

がん種	肺がん	肝がん	胃がん	大腸がん	乳がん	食道がん	子宮頸がん	子宮体がん
喫煙	▲▲▲	▲▲▲	▲▲▲	▲▲▲	▲	▲▲▲	▲▲▲	
受動喫煙	▲▲▲				▲			
飲酒		▲▲▲	▲▲ (男)	▲▲▲	▲▲ (閉経前)	▲▲▲		
肥満		▲▲▲		▲▲	▲ (閉経前) (BMI30以上) ▲▲▲ (閉経後)			▲
運動				▼▼	▼			
感染症	▲ (肺結核)	▲▲▲ (HBV, HCV)	▲▲▲ (H.ピロリ菌)				▲▲▲ (HPV16, 18)	
野菜			▼			▼▼		
果物	▼		▼			▼▼		
食物繊維				▼				
高塩分食品			▲▲					
熱い飲食物						▲▲		

「▲」: がんにかかるリスクを上げる、「▼」: がんにかかるリスクを下げる  
「▲▲▲・▼▼▼」: 確実、「▲▲・▼▼」: ほぼ確実、「▲・▼」: 可能性あり

評価時期：令和5年8月

# 健康に良い生活習慣の POINT !

- タバコは吸わないこと
- 他人のタバコの煙をさけること



タバコは、色々ながんの原因になっているんだよ。タバコやタバコの煙には、ニコチンやタールなど 200 種類以上の有害物質が含まれているんだ。特に、未成年者の喫煙は身体に大きな影響を及ぼすんだ。

- お酒はのまない（大人になったら適量を）
- バランスのとれた食生活を
- 塩辛い食品は控えめに



1日平均 食塩摂取量 (g/日) 20歳以上

	男性	女性
山梨県	11.5	9.6
全国	10.9	9.3

出典：H26 県民栄養調査（山梨県）  
R1 国民健康栄養調査（全国）

目標量：食塩相当量  
(12~14歳)  
男性 1日 7.0g 未満  
女性 1日 6.5g 未満

出典：日本人の食事摂取基準（2020年版）



食品の中には、調理、保存の過程で作られる発がん物質も含まれているんだよ。生活習慣病の予防や健康保持のために、糖分・塩分・脂肪分の摂りすぎに注意して、栄養のかたよりにくくバランス良く食べよう。

- 野菜や果物は豊富にとる
- 適度に運動をする
- 適切な体重を維持する



肥満により発症する確率が高くなるがんもあるんだよ。やせすぎも色々な病気を起こしやすくするんだ。適切な体重管理をしようね。

- ウイルスや細菌の感染予防と治療をする



多くの研究により、「胃がんは、ヘリコバクター・ピロリ」「肝がんは、肝炎ウイルス」「子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス（HPV）」と関連があることがわかっているんだよ。