

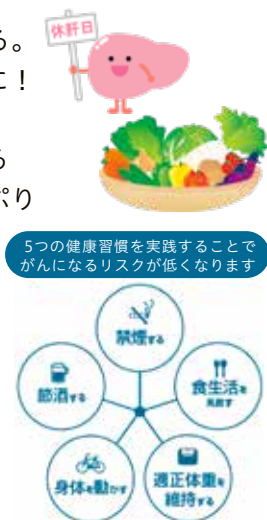
2人に1人が「がん」になる時代 / がん検診のススメ

生活習慣とがんの関係

出典：がん情報サービス(国立研究開発法人国立がん研究センター)

がん予防には6つの要因が関係しており、そのうち5つの健康習慣(①～⑤)を実践することで、がんになる確率が低くなることが分かっています。

- ①禁煙 禁煙外来を利用する。
受動喫煙もリスクに!
- ②節酒 量はほどほどに
休肝日も作ってみる
- ③食生活 野菜や果物はたっぷり
味付けは薄味に
- ④身体活動 体を動かす習慣を。
強度以上に頻度を重視
- ⑤適正体重の維持 体重計に乗る習慣を。
BMIは男性21～27、
女性21～25を目標に
計算方法BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) × 身長(m)
- ⑥感染 肝炎ウイルスやヒトパピローマウイルスなど。
感染について心配なことは、医療機関に相談しましょう。



がんは身近な病気です。検診を受けて早期に発見できれば、治療の選択肢が多く、治療後の経過も良好といわれています。

検診会場では新型コロナ感染対策を十分に行っていますので、安心して受診してください。

検診の申し込み方法



①インターネットで申し込み→
受付期間：5月1日から6月30日まで
24時間受付

②申込書で申し込み

各世帯に緑色の封筒で申込書をお届けしています。
※電話での申し込みはできません。

※申込書の再発行などは、下記問い合わせ先にご連絡ください。



すでに「ましき健診」を申し込んでいる人は、がん検診を申し込む必要はありません。

申し込みはお済みですか？
がん検診の申込期限は、
6月30日までに延長
されました。
※がん検診以外の申し込みは
終了しています。



申し込み受付中のがん検診

- ・結果は受診後1～2カ月頃に郵送します。
- ・精密検査が必要な場合は、早めの受診をお願いします。

検診内容	場所	料金	時期	
子宮がん検診 20歳以上の女性	問診、視診、内診 医師が採取した細胞による細胞診	・市原産婦人科 ・県総合保健センター	自己負担1,700円 受診機関で支払い 町補助 5,000円程度	7～12月
乳がん検診 30歳以上の女性	問診と以下のいずれか 30歳代：乳房の超音波検査 40歳以上：マンモグラフィ検査	町保健福祉センター	自己負担1,500円 会場で支払い 町補助 2,570～4,550円	12月
大腸がん検診 40歳以上	自宅で便採取後返信用封筒で返送 便に血液が含まれていないか検査	自宅(検査キットを郵送)	自己負担500円 振込用紙で支払い 町補助 1,298円	11～12月

☎ 健康保険課 健康増進係 ☎ 234 - 6123