

# 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。



## 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