



# Health 健康づくり

健康増進課（北浦保健センター内）  
☎ 0291-34-6200

## あなたもできる「がん予防」

日本人の死因の第1位はがんです。約3人に1人が、がんで亡くなっていることになります。  
そして、日本人の2人に1人が、一生の間にがんになると言われています。これは、世界の割合と比べてもとても多く、日本は「世界一のがん大国」と言えます。

### がんは、どうしてできるの？

修理屋さんが毎日ミスを直している



出典：「がんのことをもっと知ろう」国立がん研究センター

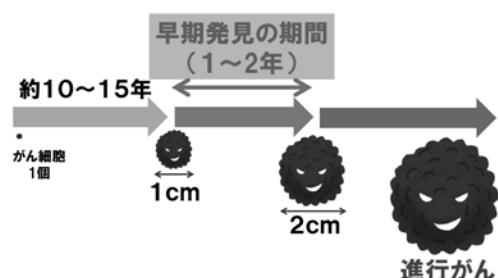
### がん発生のしくみ

がん細胞は、細胞の設計図である遺伝子のミスでできます。設計図のミスは、毎日からだのどこかで起きるたびに修理されていますが、ミスが見逃されてしまうと、がん細胞になります。

がん細胞が長い年月をかけてふえ続けると、がんになります。

### がんは、どのくらいで大きくなるの？

#### 早期にがんを発見することが大事！



### がんの過程

早期がんは、大きさが2cmまでを指します。しかし、1cm以下のがんは検査で発見は困難です。

1cmのがんになるまでには、10～15年かかりますが、1cmになったがんが2cmになるのは、時間になると1～2年です。

つまり、早期発見できる期間は1～2年です。

### がんを防ぐ方法は2つ!!

あなたの生活を  
チェック!!

#### 1. がんを遠ざける生活

- 禁煙する、タバコは最大の危険因子！
- 飲むなら、節度ある飲酒をする
- バランスのよい食事をする
- 日常生活を活動的にする
- 体重を適正に保つ
- 肝炎ウイルスに注意する  
　肝炎ウイルス感染検査を

出典：国立がん研究センター「日本人のためのがん予防法」

#### 2. 定期的にがん検診を受ける

早期のがんでは、症状はないことが普通ですから、早期にがんを発見するのが検診の役割です。

また、がんを早期発見できる時間は限られるため、定期的に検診を受診することが必要です！

検診は、精密検査まで受けないと、検診の効果がありません。「要精密検査」と言われたら、必ず精密検査を受けましょう。



1月の総合健診の申し込みがスタートします。

本年度、まだ受診されていない方は、今月号と一緒に届けられた「平成30年度1月総合健診（ミニドック）」募集チラシにてお申し込みください。