

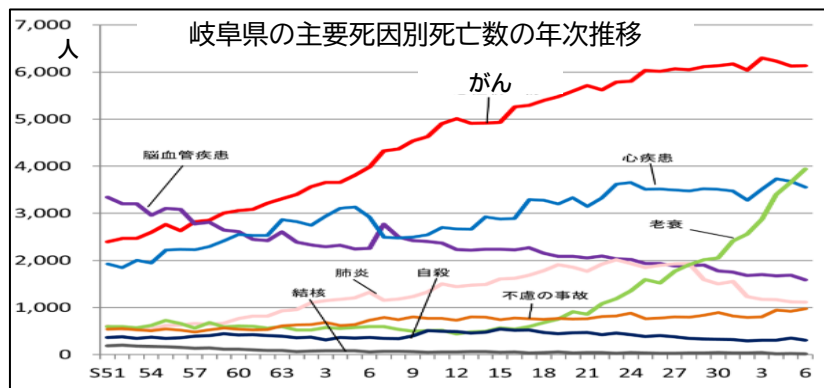
今回は『がん検診』をテーマに健康情報をお届けします。
がんについて正しく知り、がん検診を定期的に受けましょう!



～身近な病気だからこそ、早期発見が大切です～

がん検診を受けましょう!!

”がん”は、死因の中で最も多く、岐阜県では年間6千人以上の方が亡くなっています。
特に、働く世代では死因の上位を占めており、最も身近な病気です。

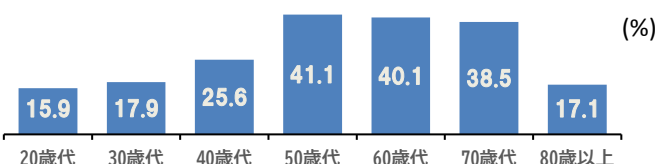


岐阜県の5歳階級年齢別の死因（令和6年）

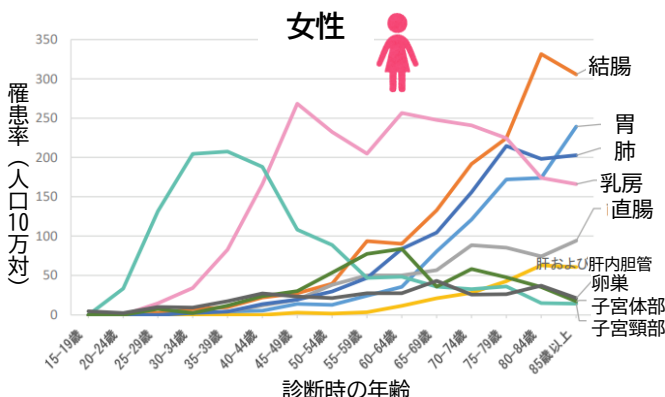
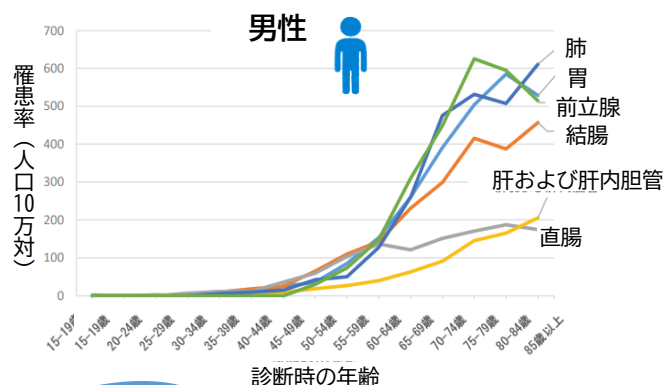
年齢	第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
総数	がん	老衰	心疾患	脳血管疾患	肺炎
15～19	自殺	不慮の事故	がん		
20～24	自殺	不慮の事故	がん	心疾患	脳血管疾患
25～29	自殺	がん	不慮の事故	先天奇形	
30～34	自殺	がん	心疾患	不慮の事故	肝疾患
35～39	自殺	がん	心疾患	脳血管疾患	不慮の事故
40～44	自殺	がん	心疾患	不慮の事故	脳血管疾患
45～49	がん	心疾患	自殺	脳血管疾患	不慮の事故
50～54	がん	心疾患	自殺	脳血管疾患	不慮の事故
55～59	がん	心疾患	脳血管疾患	不慮の事故	自殺
60～64	がん	心疾患	自殺	脳血管疾患	不慮の事故
65～69	がん	心疾患	脳血管疾患	不慮の事故	肺炎
70～74	がん	心疾患	脳血管疾患	不慮の事故	肺炎
75～79	がん	心疾患	脳血管疾患	老衰	不慮の事故
80～84	がん	心疾患	老衰	脳血管疾患	肺炎
85～	老衰	心疾患	がん	脳血管疾患	肺炎

出典：岐阜県衛生年報（令和6年）

年代別の全死亡に対するがん死亡の割合（令和6年）



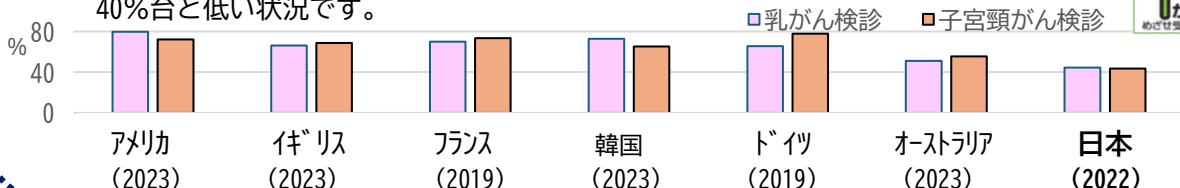
◆男性は50歳前後から、女性は20歳頃から”がん”にかかる人が増えています。
2人に1人は“がん”にかかる時代だからこそ、早期発見が大切です。



topics

がん検診受診率の国際比較(乳がん検診、子宮頸がん検診)

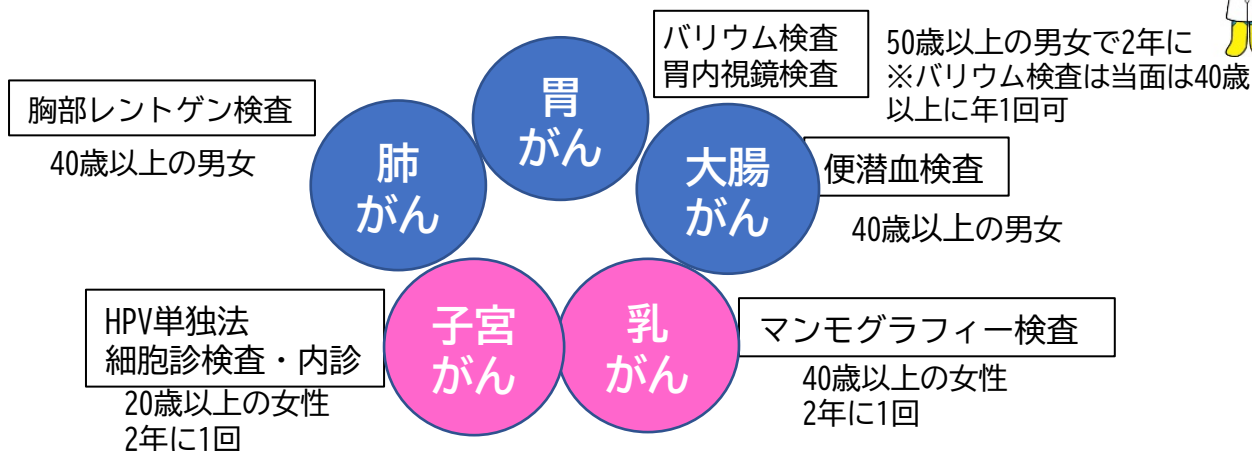
日本のがん検診受診率はOECD（経済協力開発機構）加盟国諸国と比較して、40%台と低い状況です。



～国が推奨する5つのがん検診～

この「5つのがん検診」は、早期発見と治療により死亡率低下が科学的に証明されています。

早期に見つけれれば、がんは決して怖い病気ではありません。



◆職場でがん検診を受ける機会のない方へ◆

お住まいの市町村でがん検診を受診することができます。

※実施日、申込方法、費用やお問い合わせ先は西濃保健所HPの「がん検診の実施体制一覧」をご確認ください。

👉こちらから



～がん予防のための生活習慣～

『5つの健康習慣』を実践することで、がんリスクをほぼ半減させることが期待できると報告されています。

<その1> 禁煙しましょう！

- ・たばこを吸わないようにしましょう
- ・他人のたばこの煙を避けましょう

<その2> 節酒に心がけましょう！

- ・少量の飲酒でも発症リスクを上げることがあります

<その3> 食生活を見直しましょう！

- ・減塩しましょう
- ・野菜と果物を食べましょう
- ・熱い飲み物、食べ物は冷ましてから

<その4> 適度に身体を動かしましょう！

- ・18～64歳の方は1日60分程度の歩行や同等以上の強度の身体活動を、
- ・65歳以上の方は毎日40分程度の身体活動をしましょう

<その5> 適正体重を維持しましょう！

- ・定期的に体重を測り、BMI*が25以上にならないようチェックしましょう

*BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

出典：厚生労働省がん予防・健診リーフレット

もし、がんと言われたら・・・

『がんと言われたときに考えるヒントリスト』をご活用ください！

岐阜県では、がんと診断された際に多くの方が不安を感じる項目について、具体的な対応をリストアップしたリーフレットを作成しています。

リーフレットには、がん相談支援センターや信頼できるインターネット情報も掲載しています。

👉こちらから



【お問い合わせ先】

岐阜県西濃保健所 健康増進課 健康づくり係

電話：(0584)73-1111 (内線295,474)

E-mail: c22703@pref.gifu.lg.jp