

日本人のためのがん予防(5+1)



(出典:国立研究開発法人国立がん研究センター) https://epi.ncc.go.jp/can_prev/

禁煙

たばこは吸わない。
他人のたばこの煙を避ける。

目標
たばこを吸っている人は禁煙しましょう。
吸わない人も他人のたばこの煙を避けましょう。

節酒

飲むなら、節度のある飲酒をする。

目標
飲む場合はアルコール換算で1日あたり約23g程度まで(日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、焼酎や泡盛なら1合の2/3、ウイスキーやブランデーならダブル1杯、ワインならグラス2杯程度)。飲まない人、飲めない人は無理に飲まないようにしましょう。

食生活

偏らずバランスよくとる。

- 塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。
- 野菜や果物不足にならない。
- 飲食物を熱い状態でとらない。

目標
食塩は1日あたり男性7.5g未満、女性6.5g未満、特に、高塩分食品(たとえば塩辛、練りうになど)は週1回未満に控えましょう。

身体活動

日常生活を活動的に。

目標
たとえば、歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分以上行いましょう。
また、息がはずみ汗をかく程度の運動は1週間に60分程度行いましょう。

体重

適正な範囲内に。

目標
中高年期男性の適正なBMI値(Body Mass Index: 肥満度)は21~27、中高年期女性では21~25です。この範囲内になるように体重を管理しましょう。

感染

- 肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合は治療を受ける。
- ピロリ菌感染の有無を知り、感染している場合は除菌を検討する。
- 該当する年齢の人は、子宮頸がん予防ワクチンの定期接種を受ける。

目標

- ・地域の保健所や医療機関で、一度は肝炎ウイルスの検査を受けましょう。感染している場合は専門医に相談し、特にC型肝炎の場合は積極的に治療を受けましょう。
- ・機会があればピロリ菌の検査を受けましょう。定期的に胃がんの検診を受けるとともに、除菌については利益と不利益を考えたうえで主治医と相談して決めましょう。
- ・肝炎ウイルスやピロリ菌に感染している場合は、肝がんや胃がんに関係の深い生活習慣にも注意しましょう。
- ・子宮頸がんの検診を定期的に受け、該当する年齢の人は子宮頸がん予防ワクチンの定期接種を受けましょう。

岩倉市がん検診等申込書 (保健センター実施分)

住所	岩倉市
電話番号	(- -)

希望する検診の受診希望日等を記入もしくは○で囲ってください。

ふりがな						
氏名						
生年月日		大正昭和平成	年 月 日	大正昭和平成	年 月 日	
年齢	性別	歳	男 女	歳	男 女	
申込開始日	検診名	受診希望日		受診希望日		
4月13日(土)・4月15日(月)から	レディースセット検診	月 日 午前・午後	月 日 午前・午後	ス・エ・マ	ス・エ・マ	
	子宮頸がん検診の昨年度受診	有・無	有・無	有・無	有・無	
	乳がん検診(マンモ)の昨年度受診	有・無	有・無	有・無	有・無	
	胃がん検診(胃内視鏡)の昨年度受診	有・無	有・無	有・無	有・無	
	乳がん検診(どちらか一方のみ)	エコー	月 日 午前・午後	月 日 午前・午後		
		マンモグラフィ	月 日 午前・午後	月 日 午前・午後		
	マンモグラフィの昨年度受診	有・無	有・無	有・無	有・無	
	子宮頸がん検診	月 日 午前・午後	月 日 午前・午後	有・無	有・無	
	骨粗しょう症検診	月 日 午前・午後	月 日 午前・午後			
	胃がん検診(胃部エックス線(バリウム検査))	胃内視鏡の昨年度受診	有・無	有・無	有・無	有・無
胃内視鏡の昨年度受診		有・無	有・無	有・無	有・無	
から5月8日(水)	大腸がん検診	申込	申込	申込	申込	
	肺がん検診(喀痰細胞診)	申込	申込	申込	申込	

切り取り線

乳がん検診(マンモ)、子宮頸がん検診は令和5年度に受診した人は申し込みできません。(クーポン対象者を除く)

胃がん検診は令和5年度に内視鏡を受診した人は申し込みできません。

申込書に記入し、切り取って、保健センターにお持ちいただくと手続きがスムーズです。申込書は、保健センターにもあります。※お子様連れでの検診を希望される人は、ご相談ください。