

# 知っていますか？ 「がん」のこと

「がん」は、身体の中で異常な細胞が増えてしまう病気で、**一生のうち、日本人の2人に1人ががんになる**といわれています。

また、日本人の**死亡原因の第1位**です。



## 北海道はがんによる死亡率が高い

北海道は全国と比べて、がんによる死亡率が高くなっています。

■ 75歳未満のがんの年齢調整死亡率(10万人当たり)

R4	男性	女性
北海道	94.7	64.9
全国	81.1	54.9

出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(人口動態統計)

## 北海道はがん検診の受診率が低い

北海道は全国と比べて、がん検診の受診率が低くなっています。

■ がん検診受診率(目標値は60%以上)

R4	北海道	全国
胃がん	31.8%	37.2%
肺がん	35.7%	45.0%
大腸がん	33.4%	41.5%
子宮頸がん	28.9%	34.5%
乳がん	28.3%	36.4%

出典：厚生労働省「国民生活基礎調査」

# がん検診を受けよう！



がん検診は、**早期にがんを発見し、適切な治療につなげる**ことで、**がんによる死亡を防ぐ**目的があります。

がんは初期の自覚症状が出にくい病気です。この機会に、受診してみませんか？

## がん検診の種類

種類	検査項目			対象年齢	頻度
	問診	X線	その他		
胃	○	○	胃部X線検査 もしくは 胃内視鏡検査	50歳以上	2年に1回
当分の間、胃部X線検査に関しては40歳以上・年1回の実施も可能。					
肺	○	○	かくたん 喀痰細胞診※	40歳以上	1年に1回
大腸	○		便潜血検査		
子宮頸部	○		視診、内診、細胞診	20歳以上	2年に1回
	○		視診、HPV検査単独法 (実施体制が整った自治体で選択可能)	30歳以上	5年に1回 <small>罹患リスクが高い者については1年後に受診</small>
乳	○	○	マンモグラフィ	40歳以上	2年に1回

※ 原則50歳以上で喫煙指数が600以上の人のみ。過去喫煙者も含む。  
(喫煙指数=1日に吸うたばこの本数×喫煙年数)

がん検診は各自治体や職場等で受診することができます。詳細は、各自治体や勤務先等にお問い合わせください。

# がんを予防するためには

がんを予防するためには、**適切な生活習慣を送ることが重要**になります。

下記の新12か条について、できることから実践してみましょう！

## がんを防ぐための 新12か条

- 1条 たばこは吸わない 
- 2条 他人のたばこの煙を避ける
- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活を 
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は不足しないように
- 7条 適度に運動 
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから

出典：がん研究振興財団

作成 岩見沢保健所・滝川保健所・深川保健所  
江別保健所・千歳保健所  
倶知安保健所・岩内保健所  
実施 北海道