

このパンフレットは  
 福岡県と福岡教育大学、北九州市立大学、  
 九州産業大学、国際医療福祉大学の  
 学生が共同で企画制作しました。



県内の若年女性のがん検診受診率向上を目指す取り組み「Cプロジェクト※」。県と4大学の学生8名が、若年層はもちろん幅広い世代へがん検診を受診することの大切さを伝えるため、啓発パンフレット・ポスター・動画・グッズ等を共同で企画制作しました。

※Cプロジェクトの「C」は「Cancer(がん)」の頭文字。



自分の体のこと、  
 ちゃんと知ってる？



九州産業大学  
 三上 遥さん

普段は同年代の人たちとがんについて話す機会は、ほとんどありませんでしたが、このプロジェクトに参加したことで、がんについてみんながどのような思いを持っているかを知り、がん検診の大切さを学ぶことができました。



● がん検診、市町村のお問い合わせ先

お住まいの市町村名



または

こちらへ  
 アクセス



(例)「福岡市 がん検診」で検索

体のことは、自分だけじゃわからないから。  
 がん検診へ行きましょう。

福岡県 がん検診 Cプロ



5がん検診(子宮頸部、乳、肺、大腸、胃)



# 2人に1人が がんになる時代。

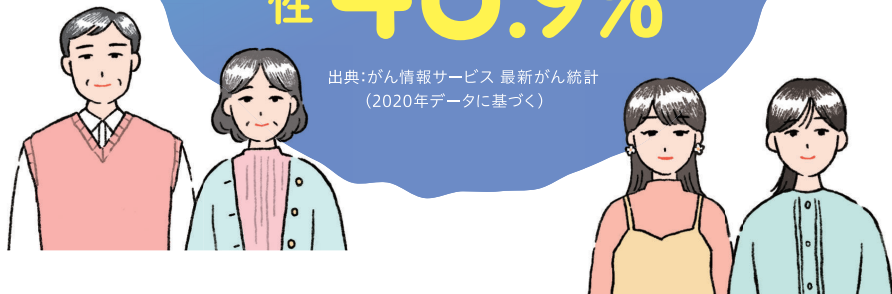


生涯で  
がんになる確率

男性 **62.1%**

女性 **48.9%**

出典:がん情報サービス 最新がん統計  
(2020年データに基づく)



## がんと無関係な人はいません。

家族や友達、パートナー、恩人。あなたの大切な人を思い浮かべてください。一生のうち、がんになる確率は男性62.1%、女性48.9%。つまり、あなたとその人のどちらかは、がんになるかもしれません。そのくらい、がんは身近な病気です。いつ誰が発症したとしてもおかしくありません。

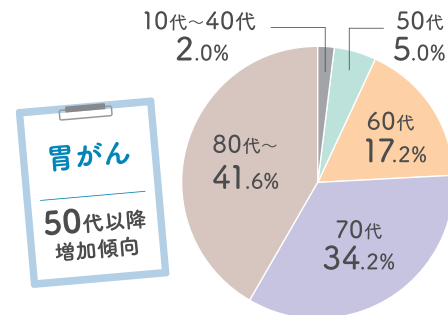
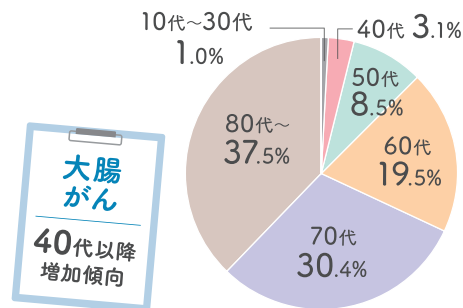
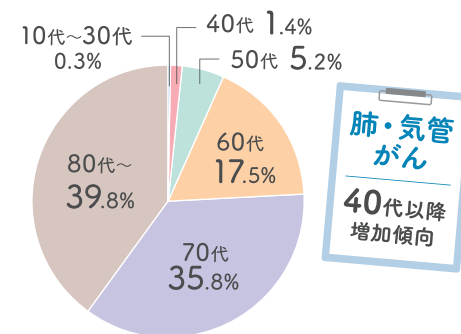
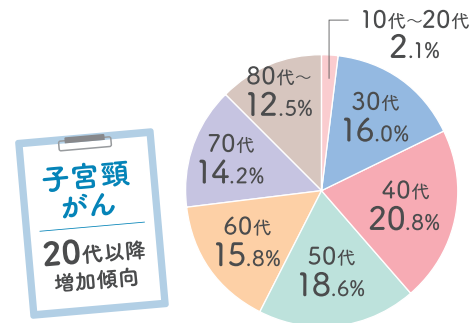
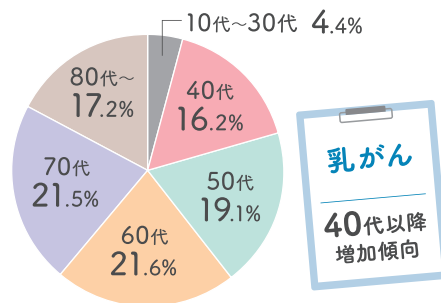
自分は大丈夫と思っていませんか？

どの年代の方も  
がんになる可能性があります。

がんには多くの種類があり、年代によって発症率も異なります。「まだ若いから、がんにはならない」という思い込みは、とても危険です。若年層の患者さんが多いがんもあるため、定期的な検診の受診やがん予防の習慣を心がけましょう。

厚労省が検診を推奨する  
5つのがんの年代別罹患率

出典:「公益財団法人がん研究振興財団  
がんの統計2024(資料編)」



# 早期発見が命を守る！

## がん検診に行きましょう！

どうして「がん検診」が必要なの？

**A** がんを早期発見・早期治療し、命を守るためです。

まだ体の深いところに転移していない初期のがんは、ほぼ自覚症状がないため自分で気づくことができません。不調を感じる前にかんを見つけることで進行や転移を防ぎ、命を守る治療につなげられるのです。



がん検診は1回行っておけば大丈夫でしょ？

**A** がん検診は定期的に受けましょう。

今はがんを発症していなくても、この先どうなるかはわかりません。検診を頻繁に受ける必要はありませんが、適切な期間を空けて継続的に受診することが大切です。受診間隔は検診の種類※によって違うので、それを踏まえて受診計画を立てましょう。

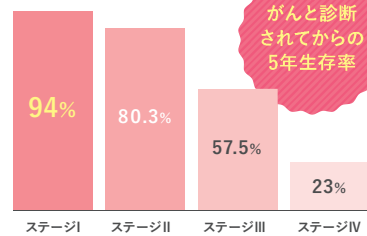
※P04「がん検診の種類と費用」参照



Check! /

早期発見で  
90%以上のがんが治ります※1。

今やがんは治せる病気であり、付きあっていく病気です。早期発見と早期治療により9割以上が治る※1とされています。がん検診は、一刻も早くがんを見つけて早期治療を行うためにあります。








※1 がんと診断されてからの5年生存率  
出典：公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計2022」

がんと診断されてからの5年生存率

## がん検診の種類と費用

がん検診はさまざまな種類がありますが、特に国が検診を推奨しているのは、子宮頸がん・乳がん・肺がん・大腸がん・胃がんの5つです。これらは、検診による早期発見・早期治療で死亡率を低下できることがわかっています。

種類	対象年齢	受診間隔	検査方法
子宮頸がん検診	20歳以上	2年に1回	問診、視診、細胞診、内診 
乳がん検診			問診及び乳房X線検査(マンモグラフィ) ※視診、触診は推奨しない 
肺がん検診	40歳以上	毎年	質問(問診)、胸部X線検査、喀痰細胞診(対象該当者) 
大腸がん検診			問診、便潜血検査 
胃がん検診	50歳以上 ※胃部X線検査は40歳以上に対し実施可	2年に1回 ※胃部X線検査は毎年実施可	問診、胃部X線検査または胃内視鏡検査 

※イラストは検診のイメージです。

Check! / 自治体の検診は

自己負担0円～最大3,000円程度

詳しくは お住まいの市町村名 **がん検診** **検索**

自治体のがん検診は費用の補助があるため比較的少ない自己負担額でおトクに受診できます。詳細は各自治体で異なりますので、お住まいの市町村の情報を検索してみてください。

## 市町村がん検診受診の流れ

まずは **お住まいの市町村名** **がん検診** **検索**

(例)「福岡市 がん検診」で検索



### 集団検診の場合

#### 市町村担当窓口で予約

- 検診の日時・場所があらかじめ決まっています。
- 事前に市町村窓口で予約が必要です。

### 個別検診の場合

#### 直接実施医療機関で予約

- 自分の都合に合わせて受診できます。
- 直接、実施医療機関に予約ください。

### 受診と結果確認

がんの疑いあり(要精密検査)

がんの疑いなし(精密検査不要)

### もし要精密検査と言われたら？

検診の結果、要精密検査の判定が出ても、がんとは限りません。

要精密検査とは「がんの疑いがある」という状態です。がん検診で見つかった異変の原因を調べるための精密検査なので、結果的に全く問題がない場合もあります。しかし、もしがんがあった場合、放置しておくのはとても危険です。精密検査がとても大事なことには変わりありませんので、必ず、速やかに検査を受けましょう。

●「がんの疑いあり(要精密検査、以下要精検者)」と判定された人のうち、実際にがんが見つかる割合

子宮頸がん	約1.4%	(要精検者の約70人に1人)
乳がん	約5.6%	(要精検者の約18人に1人)
肺がん	約2.8%	(要精検者の約35人に1人)
大腸がん	約3.1%	(要精検者の約30人に1人)
胃がん	約1.9%	(要精検者の約50人に1人)

出典:がん情報サービス がん検診について

## 1 お酒の量はほどほどに

飲酒は肝臓がんや食道がん、大腸がん  
と強い関連があり、女性では乳がんの  
リスクが高くなるとされています。お酒  
を飲む場合は、アルコール摂取量とし  
て1日23gまでにしましょう。



お酒を飲む場合は、  
以下のいずれかの量までに  
とどめましょう。  
・ビール大瓶(633ml)…1本  
・日本酒…1合  
・焼酎・泡盛…原液で1合の2/3  
・ワイン…グラス2杯程度



## 2 禁煙する

たばこを吸う人は何かのがんになるリスクが吸わない人の約1.5倍も高まります。受動喫煙も、肺がんや乳がんのリスクになるので、禁煙やたばこの煙を避けるように心がけましょう。

がんを防ぐ

毎日の習慣

5

がん予防の研究から、がんと生活習慣には深い関わりがあるとされています。つまり生活習慣を見直すことで誰もが、がん予防に取り組めるということです。ぜひ、これらの健康習慣を取り入れてみてください。



## 3 食生活の見直し

食事の塩分を抑え、野菜と果物を摂り、熱い飲食物は少し冷ましてから口にする。この3点を守ることで、日本人に多い胃がんや、食道がん、食道炎のリスクを減らせます。

## 4 身体を動かす

仕事や運動などで身体を動かす人ほど、がんの発生活リスクが低くなっています。目安としてウォーキングか同じくらいの身体活動を1日60分、息がはずみ汗をかく程度の運動を週に60分行いましょう。



## 5 適正体重を維持

太り過ぎも、痩せ過ぎも、がんの死亡リスクが高まるとわかっています。BMI値の目安として、男性は21~27、女性は21~25の範囲で体重を管理するようにしましょう。

