

### がんセルフチェックシート

1. バランスのとれた栄養を摂取していますか。 **YES NO**
2. 毎日、変化のとれた食生活ができていますか。 **YES NO**
3. 食べ過ぎは避け、脂肪は控えめにしていますか。 **YES NO**
4. お酒は、ほどほどにしていますか。 **YES NO**
5. たばこは吸わないようにしていますか。 **YES NO**
6. 食べ物から適量のビタミンと繊維物を多くとっていますか。 **YES NO**
7. 塩辛いものは控えめに、熱いものは冷ましてから食べていますか。 **YES NO**
8. 焦げた部分は、避けて食べていますか。 **YES NO**
9. かびの生えたものに注意していますか。 **YES NO**
10. 日光に当たりすぎないように注意していますか。 **YES NO**
11. 適度にスポーツを行っていますか。 **YES NO**
12. 身体を清潔に保っていますか。 **YES NO**

**NOが多いと要注意です! 生活習慣の見直しを!!**

**さあ、あなたもがん検診を受けて早期発見を心がけましょう!**

**Q.どこで受けるの?**

がん検診を希望される方は、住民票のある市役所・町役場にご確認のうえ、お申し込みください。詳細は、下記ホームページまたは市町窓口まで。

<http://www.pref.kagawa.jp/kenkosomu/cancer/>

がん検診は、予約が必要な場合がございますので、ご注意ください。当該年度の検診受付がすでに終了している場合もありますので、ご確認ください。**土・日も受診できる医療機関もあります。**

**Q.費用はどのくらい?**

費用については受診者・検診の種類・市町によって異なります。詳しくは、住民票のある市役所・町役場へご確認ください。

**女性のがん検診無料クーポンを配布します!**

**～がん検診で「早期発見・早期治療」を～**

一定年齢の女性を対象に、「子宮頸がん検診」と「乳がん検診」の無料クーポン、がんについて解説した検診手帳を配布します。

～詳しくは、住民票のある市役所・町役場へお問い合わせください～

P1

### 香川県がん検診受診率向上プロジェクト

——— 守りたい 君がいるから 行ってきます ———

#### プロジェクトについて

がんによる死亡は、昭和56年以降死因の第1位を占め、生涯のうちに男性の2人に1人、女性の3人に1人が、がんにかかる可能性があるといわれています。このような状況に対し、香川県では、平成20年3月に「香川県がん対策推進計画」を策定し、がん検診(胃がん、子宮がん、肺がん、乳がん、大腸がん)の受診率を平成24年度末までに50%とする目標を掲げました。

がんの早期発見・早期治療のためには、がん検診の受診率を高めることが重要ですが、香川県におけるがん検診の受診率は、現在25%前後という状況にあります。

がん検診の重要性を普及啓発し、受診勧奨を積極的に行うことが、多くの方々ががんから守ることになるものと考え、このたびCSR(企業の社会的責任)の取り組みとして、香川県がん検診受診率向上プロジェクト推進企業グループは香川県とともにがん検診の受診勧奨に取り組むこととしました。

がんにかかることは大変ショックなことです。本人のみならず、介護・金銭面と家族を含めた周囲の方々の心労・負担も大きなものがあります。しかし、早期発見・早期治療に取り組めば、その負担も軽減できます。あなたの暮らしのためだけでなく、周囲の方々の穏やかで健やかな暮らしを守るためにも、がん検診を受けましょう。

.....プロジェクトに関するお問い合わせ.....

香川県健康福祉部健康福祉総務課 健康政策グループ

**TEL.087-832-3261**

香川県がん検診受診率向上プロジェクト推進企業グループ事務局  
東京海上日動火災保険(株)高松支店

**TEL.087-822-6001**

《香川県内 市町がん検診担当窓口一覧》

高松市	087-839-2363	丸亀市	0877-24-8806	坂出市	0877-44-5006
普通寺市	0877-63-6308	観音寺市	0875-23-3964	さぬき市	0879-52-2518
東かがわ市	0879-26-1229	三豊市	0875-73-3014	土庄町	0879-62-1234
小豆島町	0879-82-7038	三木町	087-891-3304	直島町	087-892-3400
宇多津町	0877-49-8008	綾川町	087-876-2525	琴平町	0877-75-6723
多度津町	0877-32-8500	まんのう町	0877-73-0126		

表4

### 香川県がん検診受診率向上プロジェクト

——— 守りたい 君がいるから 行ってきます ———

早期発見

がん検診を受けましょう。

「早期発見」が、あなたを救う。

かがやくけん、かがわけん。

## 香川県

香川県がん検診受診率向上プロジェクト推進企業グループ

穴吹工務店グループ

香川銀行

生活協同組合  
コープかがわ

ことでん

高松信用金庫

東京海上日動

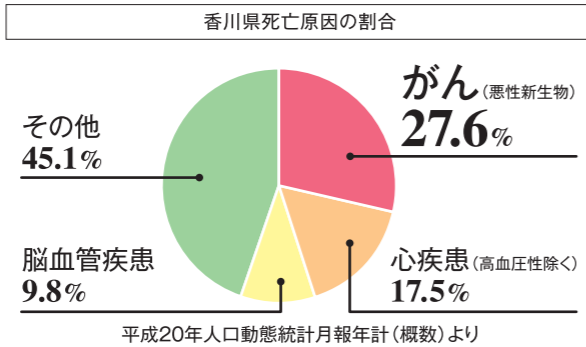
百十四銀行

表1

## がんは、あなたの身近な問題です。

香川県ではどのくらいの方ががんで亡くなっているの？

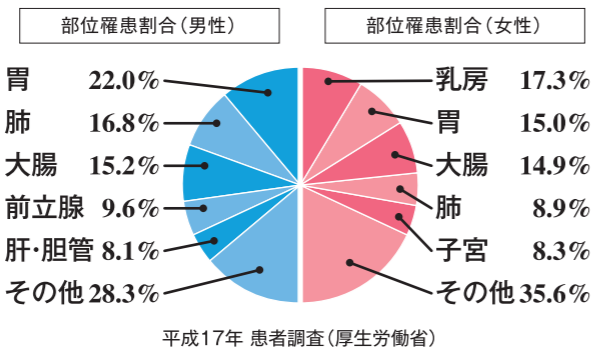
香川県の平成20年における、  
がんによる死亡数は2,942人で、  
死亡原因としての割合は27.6%です。



## 多いのは、こんながんです。

かかる人の多いのは、どんながん？

部位別罹患割合の主な上位は、男性では胃・肺・大腸が上位を占め、女性では乳房、胃、大腸が上位を占めています。



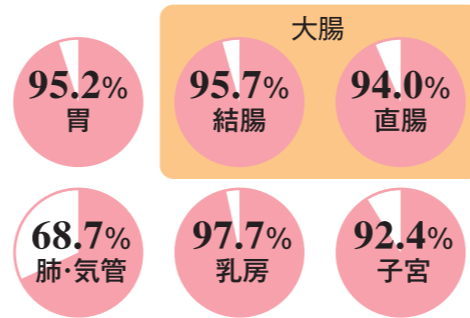
**香川県がん検診受診率向上プロジェクト**  
——— 守りたい 君がいるから 行ってきます ———

## がんは、治せる時代です。

医療の進歩と検診での早期発見でがんは治せる病気に!

早期でがんが発見された方の5年後の生存率

がんの5年相対生存率(がんの進行度が「限局」の場合)

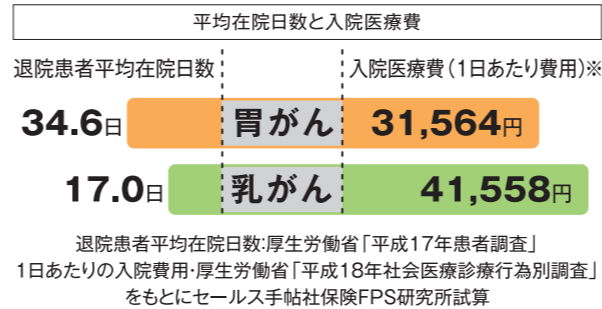


がんの統計2008年版(財団法人がん研究振興財団)

## がんにかかったら大変です!

家族の介護、医療費…負担はどのくらい？

がん治療には、介護・金銭面と本人のみならず  
周囲の方々にも多くの負担がともないます。  
早期発見・早期治療であなたと周囲の方々の  
負担を軽減しましょう。



※ 1日あたりの入院費用は、公的医療保険が適用となる医療費及び入院時食事療養の総額であり、この中に被保険者の自己負担金が含まれています。このほか、差額ベッド代や先進医療の技術料など、公的医療保険適用外の費用がかかります。

## 自分自身でできるがん対策は、

予防・検診・症状注意です。

予防……「がんセルフチェックシート」で生活習慣の見直しを!

検診……定期的ながん検診で、早期発見を!

症状注意…気になる症状があれば、医療機関へ!

がんによく出る症状

- 舌がん**: 舌にしこり。治りにくい腫瘍ができる。
- 咽頭がん**: 声がかすれたりする。
- 乳がん**: 乳房のしこり、乳首の微少出血がある。
- 子宮がん**: おりものや不正出血、月経が長引く。
- 皮膚がん**: 治りにくい腫瘍ができたり、イボが急に大きくなる。
- 黒色腫**: 新しいホクロができたり、ホクロが大きくなったりする。
- 食道がん**: 飲みこむときにつかえる、しみるなど。
- 肺がん**: セキが続く、タンに血が混じる。
- 胃がん**: 胃の具合が悪い、食欲がない、好みが変わるなど。
- 大腸(直腸)がん**: 便に血か粘液が混じる。痔とまちがえないこと。
- 腎臓・膀胱がん**: 尿に血が混じる。
- 前立腺がん**: 尿の出が悪くなる。

## がん検診の種類(主な検査方法)

香川県内の市町では、主に下記のがん検診を実施しています。

<b>胃がん検診</b> 40歳以上 年1回	<b>胃エックス線検査</b> バリウム(造影剤)と発泡剤(胃を膨らませる薬)を飲みエックス線で胃の形や粘膜を撮影します。
<b>大腸がん検診</b> 40歳以上 年1回	<b>便潜血検査</b> 便の中の血液を調べ、大腸内の出血の有無を調べます。
<b>肺がん検診</b> 40歳以上 年1回	<b>胸部エックス線検査</b> 肺全体をエックス線で撮影する検査です。 <b>喀痰細胞診</b> (医師が必要とした場合に実施) 痰にがん細胞が混ざっていないか調べます。
<b>乳がん検診</b> 40歳以上女性 2年1回	<b>視触診</b> 医師が乳房にしこりがないか診察します。 <b>マンモグラフィ</b> 乳房を装置ではさみ、圧迫してエックス線撮影します。
<b>子宮頸がん検診</b> 20歳以上女性 2年1回	<b>細胞診</b> 子宮頸部の細胞を採取し、顕微鏡で診断します。