

がん検診を
受けよう!

奈良県民会議

10月10日は

めざせ!健康寿命日本一!

奈良
養生訓

vol.124



「奈良県がんと向き合う日」

日本人の2人に1人が、一生のうち一度はがんになります

奈良県では毎年1万人以上ががんにかかり、4千人以上ががんで亡くなっています。
がんにならないためには、どうしたらよいのでしょうか。

がんにならないために

5つの健康習慣を実践することで、
がんになるリスクが低くなります

リスクが上がる要因

肺がん

- 喫煙 (受動喫煙を含む)

胃がん

- 喫煙
- 塩分摂取
- 野菜不足

大腸がん

- 飲酒
- 肥満
- 運動不足
- 喫煙

● 確実 ● ほぼ確実 ● 可能性あり

どのがんにおいてもリスク要因に**喫煙**が入っています。
がんにならないためにまずは**禁煙**を!



飲みすぎない



バランスのよい食事



身体を動かす



たばこを吸わない



太りすぎない

喫煙者の
がんになるリスクは、
非喫煙者に比べ
約1.5倍です!

出典:国立がん研究センター

無料で禁煙の専門家への相談ができるサービスはコチラ! [奈良県インターネット禁煙マラソン](#)

がんで命を落とさないために

がんは早期発見すれば、**80%以上が治ります*** ※ここでいう「治る(=治癒)」とは、診断時からの5年相対生存率です

早期発見
できた場合の
生存率

胃がん

生存率
97.2%

肺がん

生存率
83.3%

大腸がん

生存率
98.8%

乳がん

生存率
100%

子宮頸がん

生存率
93.2%

出典:全がん協部位別臨床病期別5年相対生存率(2009-2011年診断症例)



早期のがんは症状が出にくいいため、
定期的ながん検診を受けましょう!



がんに関して知りたいとき、迷ったときは「がんネットなら」

①がん検診はどこで受けられるの?

②がんと言われたらどこに相談するの?

③がんの専門の病院はどこにあるの?

www3.pref.nara.jp/gannet/



奈良県疾病対策課 ☎0742-27-8928 FAX0742-27-8262