



げんき

元気でも、「もしも」のためにがん検診を

けんしん

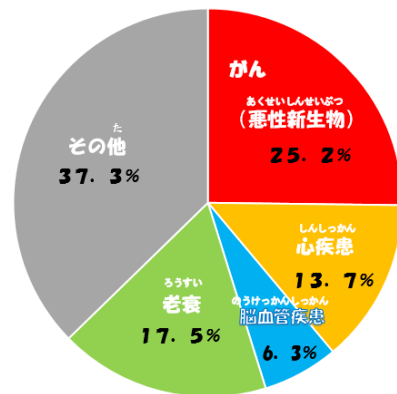


がんは身近な病気です。誰もがなり得る可能性が**あります**。

日本人の2人に1人がかかり、3人に1人がなくなると言われています。

がんは、早期に見つけることが大切です。

早期発見できれば完治の可能性がぐっと高くなります。



れいわねんよっかいちししほわりあい
《令和4年 四日市市死亡割合》



がんのリスクを下げる5つの健康習慣

きんえん
禁煙

たばこは吸わない。他人のたばこの煙をできるだけ避ける

せつしゅ
節酒

お酒はほどほどに。

★日本酒…1日1合 (ビール大びん1本) 程度以内

しょくせいかつ
食生活の

食事は偏らず、バランスのとれた食生活を。

みなお
見直し

★食塩は1日あたり 男性：7.5g、女性：6.5g 未満に

からだ
身体を

日常生活を活動的に。

うご
動かす

★毎日60分程度の歩行等 週1回は汗をかくような運動を

てきせいたいじゅう
適正体重

適切な体重維持

いじ
の維持

★BMI (肥満度の指数) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)



そうきはっけん そうきちりょう
早期発見・早期治療のために

けんしん
『がん検診』を受けましょう！

よっかいちし つぎ けんしん し じぎょう じっし
 四日市市では、次のがん検診を市の事業として実施しています。

けんしん しゅるい がん検診の種類	けんさほうほう 検査方法 	じゅしんほうほう しゅるい 受診方法（2種類があります）
い けんしん 胃がん検診 	い ぶ せんけんさ の けんさ 胃部X線検査（バリウムを飲む検査） また い ない しきょうけん さ い 又は、胃内視鏡検査（胃カメラ）	① 集団（胃部X線検査のみ） ② 個別（胃部X線検査・胃内視鏡検査）
だいちょう けんしん 大腸がん検診 	べんせんけつけんさ 便潜血検査	① 集団 ② 個別
はい けんしん 肺がん検診 	きょうぶ せんけんさ 胸部X線検査 もんしん けっか ひつよう ひと かくたんさいぼうしん 問診の結果、必要な人のみ喀痰細胞診	① 集団 ② 個別
しきゅうけい けんしん 子宮頸がん検診 	しきゅうけい ぶ さいぼうしん 子宮頸部の細胞診 いったい ねんれい ひと たい どうじ ☆一定の年齢の人に対しては、同時に HPV 検査（ヒトパピローマウイルス検査）も実施	① 集団 ② 個別
にゅう けんしん 乳がん検診	にゅうぼう せんけんさ マンモグラフィ（乳房X線検査） また 又は にゅうぼうちょうおんぱけんさ エコー（乳房超音波検査） 	① 集団（マンモグラフィ・エコー） ② 個別（マンモグラフィ：一定の年齢の人）

★インターネット

★市の窓口（地区市民センター、健康づくり課 など）

★はがき・ファクス

詳しくは、広報よっかいち4月下旬号と同時配布の「令和6年度がん検診のお知らせ」をご覧ください。

問い合わせ先

よっかいちし けんこう か けんしん よぼうせつしゅがかり
 四日市市 健康づくり課 健診・予防接種係

でんわ
 電話：059-354-8282

かんたん
 簡単です



発行

よっかいちし けんこう か
 四日市市 健康づくり課

でんわ
 電話：059-354-8291