



がんを予防しましょう

八戸市では約3人に1人が、がんで亡くなっています。がんを予防するには、生活習慣の改善をすすめるとともに、自覚症状が出る前にがん検診を受け早期発見・早期治療をすることが大切です。症状があつて外来を受診した場合には、すでにがんが進行している場合があります。一方、がん検診は症状のない人を対象にしていることから、早期にがんを発見できます。みなさん、がん検診を定期的に受けましょう！

検診の種類	対象者	検査場所	
		健診センター	受託医療機関
子宮がん検診	20歳以上の女性	○	○
乳がん検診	30～38歳で偶数年齢の女性 40歳以上で偶数年齢の女性	○	
胃がん検診	40歳以上の人	○	○※
大腸がん検診		○	○※
肺がん検診		○	
前立腺がん検診	50歳以上の男性	○	

※ 65歳以上の人および40～64歳の心身障がいの人

◎がん検診についての詳細はホームページ内「住民健診」をご覧ください。

がんを防ぐための新12か条 (国立がんセンター)

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