

# 「わたしは大丈夫」を今年は卒業 あなたの健康を守る、がん検診

がんは日本人にとって身近な病気で、2人に1人は一生のうち一度はがんになるというデータがあります。がん検診は、自覚症状のない早期に発見し、早期に治療を開始することで、がんによる死亡を減らすことを目的としています。早期発見のためには、定期的な検診が大切です。是非この機会に検診を受診しましょう。



発行日/令和8年（2026年）8月10日



がん検診については立川市公式ホームページでもご案内しております。右の二次元コードを読み込み、詳細をご確認ください。

## 立川市で行っている5つのがん検診

- 1 胃がん検診
- 2 大腸がん検診
- 3 肺がん検診
- 4 乳がん検診
- 5 子宮頸がん検診



※申込方法、実施時期、対象者等の詳細は3～4ページ目でご確認ください。

### がん検診の

#### メリット

- ・早期発見・早期治療により命を守る
- ・早期の段階に見つかれば、身体に負担の少ない治療ですむ
- ・前がん病変を治療することでがん発生の予防ができる  
【例】子宮頸がん 大腸がん
- ・「異常なし」が確かめられたら安心

#### デメリット

- ・がん検診ではがんが100%見つかるわけではない（偽陰性）
- ・結果的に不必要な治療や検査を招く（過剰診断・偽陽性）
- ・検査に伴う偶発症  
【例】放射線被ばく バリウムの誤えん

精密検査までが  
がん検診です

- 精密検査は、がんかどうかをより詳しく調べるもので、がんを早期発見し、早期に治療するためにとっても重要な検査です。「要精密検査」となったら、必ず精密検査を受けましょう。

【参考】とうきょう健康ステーション

中面も  
ご覧ください

発行 / 立川市

編集 / 保健医療部健康推進課

〒190-0022 立川市錦町3-3-6

☎042 (527) 3272

ご存じですか？日本人のための

# がん予防法（5 + 1）

プラス

日本人を対象としたこれまでの研究結果から、たばこ、お酒、食生活、身体活動、体重の5つの生活習慣に、感染を加えた6つが、日本人のがんの発生に影響することが分かっています。

これらの結果を受けてまとめられたものが「日本人のためのがん予防法（5+1）」です。

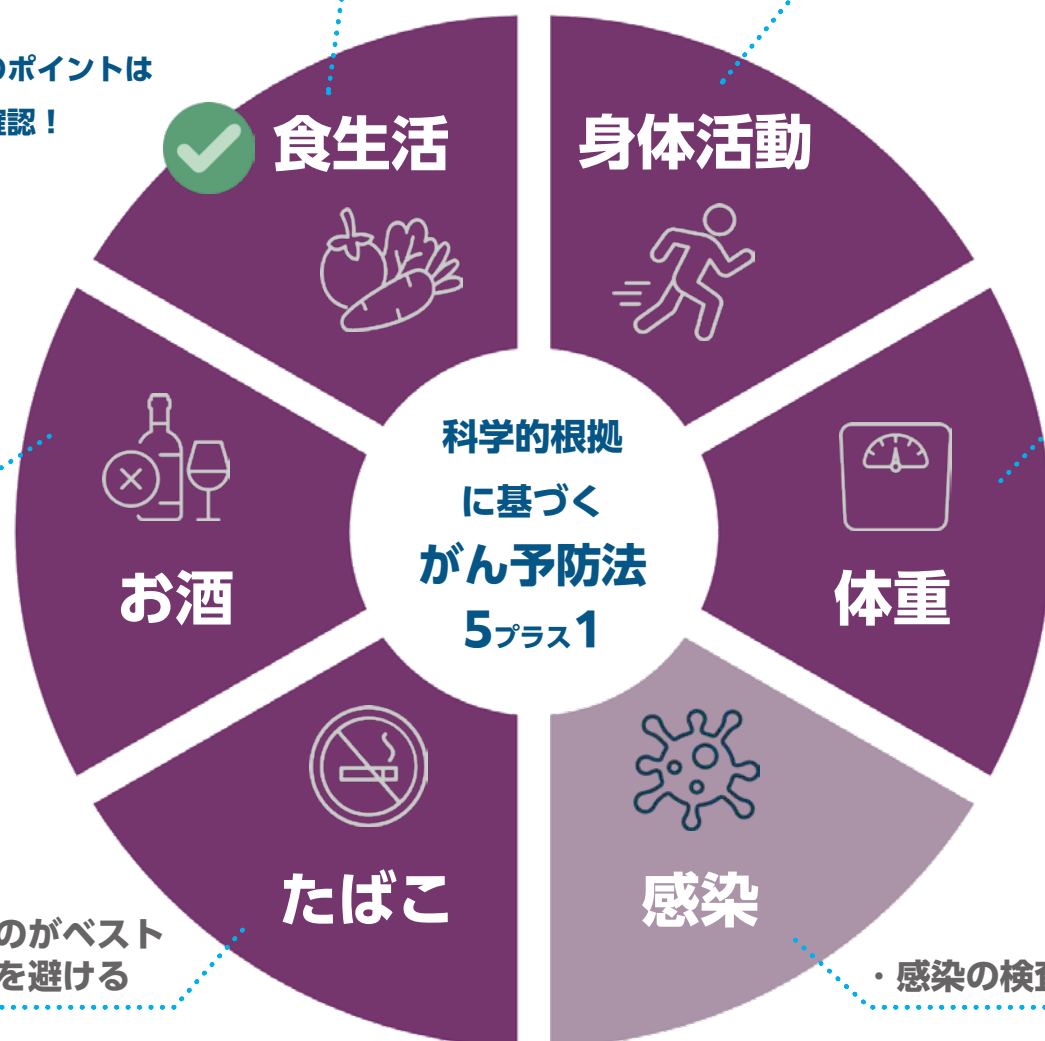
ここでいう「予防」とは、がんになるリスクをゼロにするということではなく、がんになる「リスクを減らす」ということを意味しています。

- ・減塩する
- ・野菜と果物不足にならないようにする
- ・熱い飲み物や食べ物は冷ましてからとる

- ・日常生活を活動的に過ごす



食生活のポイントは  
下段で確認！



- ・体重（BMI）は適切な範囲にする

- ・飲酒を控える

- ・たばこは吸わないのがベスト
- ・他人のたばこの煙を避ける

- ・感染の検査や予防接種を受ける



## 減塩

食塩のとり過ぎは、胃がんのリスクを高めます。減塩は我慢ではなく、慣れることが大切。まずは日々の食事を少しずつ薄味にしましょう。



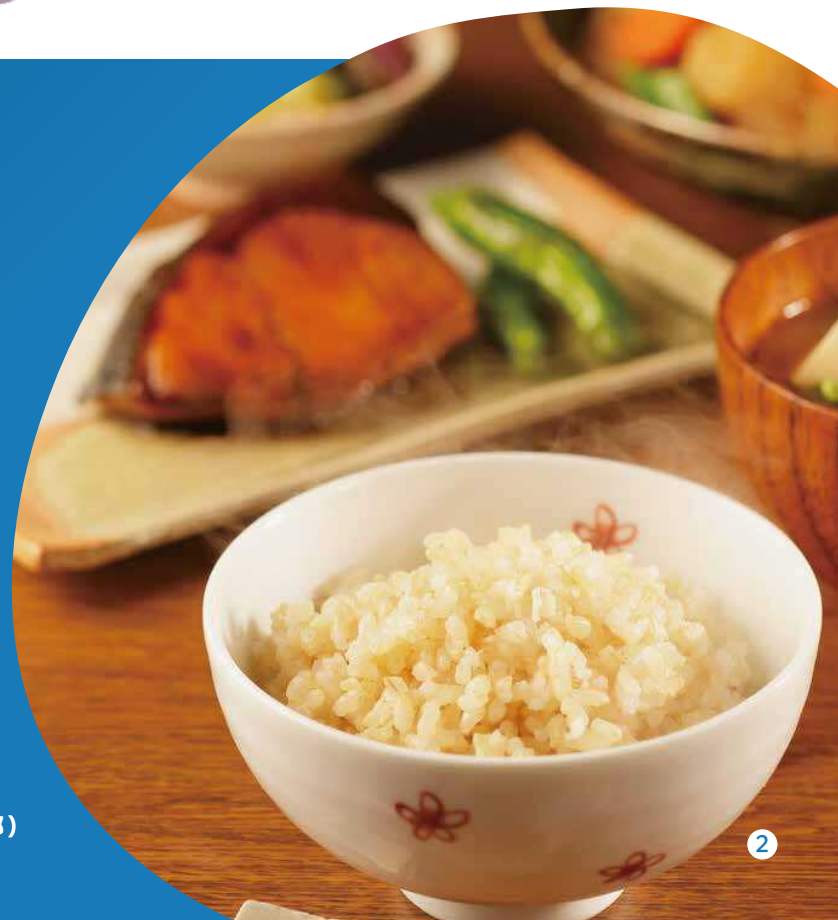
## 野菜と果物

野菜と果物をとることは、がんだけでなく、生活習慣病の予防のためにも推奨されています。1日摂取目標量は、野菜は350g以上、果物は200g程度です。



## 熱いもの

飲み物や食べ物を熱々のままにとると、食道がんのリスクが高まります。飲食物が熱い時は、口腔や食道の粘膜を傷つけないように少し冷ましましょう。



これをとっていればがんを予防できるという単一の食品や栄養素は、現状分かりません。食事は偏りなく“バランスよく”が基本です。

【参考】「科学的根拠に基づくがん予防法」  
（国立がん研究センター がん対策研究所 がん情報提供部）