



日向市の主な死因別死亡率は、第1位がん、第2位心疾患！



年に1回は健診・がん検診を受けるべし！

がん検診、忘れずに受けていますか？

生活習慣に気をつけることで、がんのリスクを減らすことができますが、すべてのがんを防ぎきることはできません。そのため、がん検診を、適切な年齢、および適切な受診間隔で受けて、がんを早期に発見し、適切な治療を受けることが重要になります。

日向市 がん検診の種類

種類	検査項目	対象年齢	受診間隔	備考
胃がん	胃部エックス線検査 (バリウム)	40 歳以上	年 1 回	
	胃内視鏡検査	50 歳～69 歳 (偶数年齢)	2 年に 1 回	
肺がん	胸部エックス線検査	40 歳以上	年 1 回	どちらか一方
	胸部 CT 検査	40 歳以上	年 1 回	
大腸がん	便潜血検査 (2 日間)	30 歳以上	年 1 回	
子宮頸がん	子宮頸部の細胞診及び内診	20 歳以上	2 年に 1 回	
乳がん	マンモグラフィ	30 歳以上	2 年に 1 回	* 集団検診は超音波 検査あり
前立腺がん	血液検査 (PSA 測定法)	50 歳以上	年 1 回	



これらのがん検診の対象年齢は、ほぼ、働き盛りの世代にあてはまります。検診をせずに早期発見のチャンスを逃し、万が一がんが進行してしまうと、健康・時間・お金などが失われるデメリットは大きくなります。

がん検診ではあまりに小さいがんは発見されにくいとされています。しかし、ある程度の大きさになると1～2年ほどの短期間で成長が進むことがありますので、がん検診で見つけられる早期の段階で発見することが重要です。そのため、対象年齢になると、1～2年ごとの定期的な検診受診が必要となるのです。

対象となる年齢が近づいたら、受診するスケジュールを立てて、未来に向けた安心と健康を確保していきましょう。



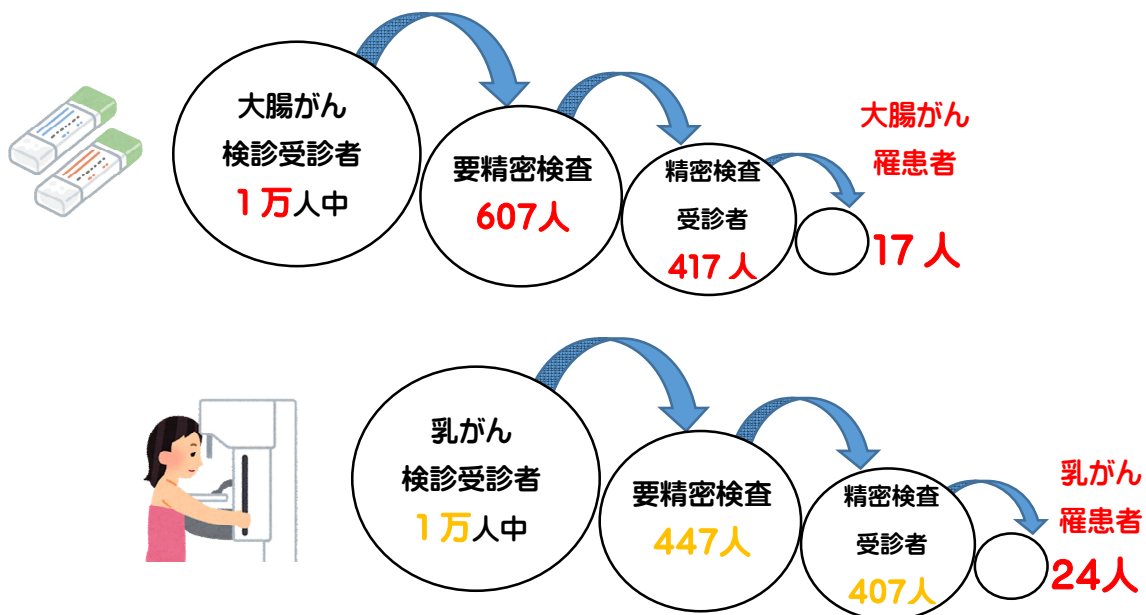
がん検診で『がん』が見つかる人の割合は？

がん検診で「要精密検査」と判定された場合、「がんではないか」と怖く感じる人もいるかもしれません。

精密検査が必要と判定されたからといって、実際にがんと診断されるのはごくわずかです。しかし、「症状がない」「健康だから」といった理由で精密検査を受けないと、もしがんがあった場合、診断が遅れ、がんが進行してしまう恐れがあります。

「精密検査が必要」と判定されたら早期がんを見つけられるチャンスと考え、自分のため、そして心配してくれる周りの人のためにも、精密検査を受けるようにしましょう。

精密検査を受ける必要のある人、がんが見つかる人の割合



「要精密検査」と判定されても、それがすぐにがんに結びつくわけではないことが分かります。



参考：日本対がん協会資料

大腸がんでは約 30%、乳がんでは約 10%の人が精密検査を受けずにそのままにしています。この中にも一定の割合でがんが潜んでいます。精密検査は必ず受けてください。がん検診で早期発見・治療につながった人からは、「あの時、受けて良かった！」との声が届いています。



特定健診で生活習慣病予防

特定健診は、生活習慣病の原因となるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の早期発見・予防を目的として、日向市国民健康保険に加入している 40 歳～74 歳の人を対象に実施しています。すでに生活習慣病などで病院に通院している人も受診できます。

からだからの SOS をいち早くキャッチ！

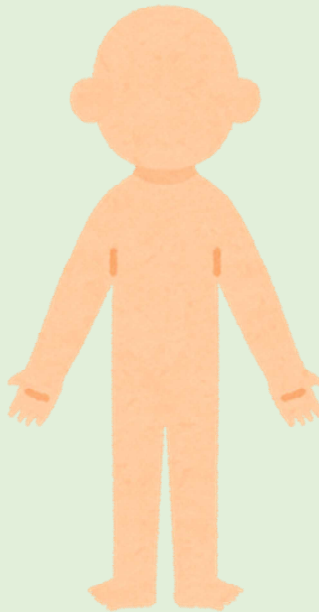
健診は、健康状態を確認し、体の異常を早期に発見できる絶好の機会です。自分の健康状態を健診結果として数値で把握することは、自覚症状が現れにくい病気の発見につながるだけでなく、健康的な生活を送ける”はげみ”にもなります。毎年の健診数値を比較し、体の変化を読み取ることが大切です。

生活習慣を振り返るきっかけに！

健診で基準値を外れる値が出た場合、それは健康状態に異常が出ているサインかもしれません。高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病は、その発症に過食や運動不足、喫煙などのライフスタイルが大きな影響を及ぼしています。

すなわち、検査結果の異常や悪化は、不適切な生活習慣の現れともいえるのです。検査結果を参考に日常生活を振り返り、生活習慣の改善に取り組むなど適切に対処することが重要です。

健診内容



身長・体重・BMI・腹囲

生活習慣病の原因
肥満度を調べます

血圧

心筋梗塞・脳卒中に注意
高血圧を調べます

血糖・HbA1c・尿糖

HbA1cは過去 1～2 ヶ月
前の血糖値を反映
糖尿病を調べます

尿酸

痛風の危険性を調べます

その他

貧血・眼底・心電図検査

医師の診察や検査結果により、
対象となった人のみ実施します

AST (GOT)・ALT
(GPT)・ γ -GTP

沈黙の臓器
肝臓の異常を調べます

クレアチニン・eGFR・
尿たんぱく

機能回復が難しい臓器
腎機能の低下を調べます

中性脂肪・
LDL コレステロール
HDL コレステロール

動脈硬化の原因
脂質異常症を調べます