

おうちに届いていませんか？  
クーポンでもっとお得！

2009年から子宮がん・乳がん検診、2011年から大腸がん検診を無料で受けられるクーポン券が対象の方へ市町村から郵送されています。クーポン券対象の方のみを対象とした検診機会を設定している場合があります。ぜひ、ご利用ください。

### 「がん検診無料クーポン券」

◆女性特有のがん検診（子宮頸がん検診・乳がん検診）：  
市町村から無料クーポンと検診手帳を配布

子宮頸がん検診：20 25 30 35 40歳の方  
乳がん検診：40 45 50 55 60歳の方

◆大腸がん検診：市町村から無料クーポンと検診手帳を配布

対象：40 45 50 55 60歳の方

対象は、4月1日現在の年齢です。



クーポン券の一例 市町村によってデザインは異なります。

32

さいごに

がん予防8か条  
普段からがんを予防する！

2005年6月に国立がんセンターが科学的な研究成果をもとに、科学的根拠に基づくがん予防「がん予防8か条」を発表  
日本人にとってもっとも適切だと思われるがんの予防を示した指針とされています。

1. たばこを吸う人は禁煙し、吸わない人はたばこの煙を可能な限り避ける。
2. 適度な飲酒を心がける。日本酒なら一日一合、ビールなら大瓶一本。飲まない人が無理に飲む必要はない。
3. 野菜やくだものは少なくとも一日400g摂取する。野菜は毎食とり、果物は毎日とる。
4. 塩分の摂取は最小限にする。食塩にすると一日10g未満とする。
5. 定期的な運動を継続する。毎日合計一時間程度のウォーキングなどの運動をし、週一回は汗をかくくらいの激しい運動をする。
6. 太りすぎず、痩せすぎない。BMIで27以下20以上を保つ。
7. 熱い飲食物は最小限に抑え、熱い飲み物は冷ましてから飲む。
8. 肝炎ウイルスの有無を知り、治療や予防をしっかりとする。

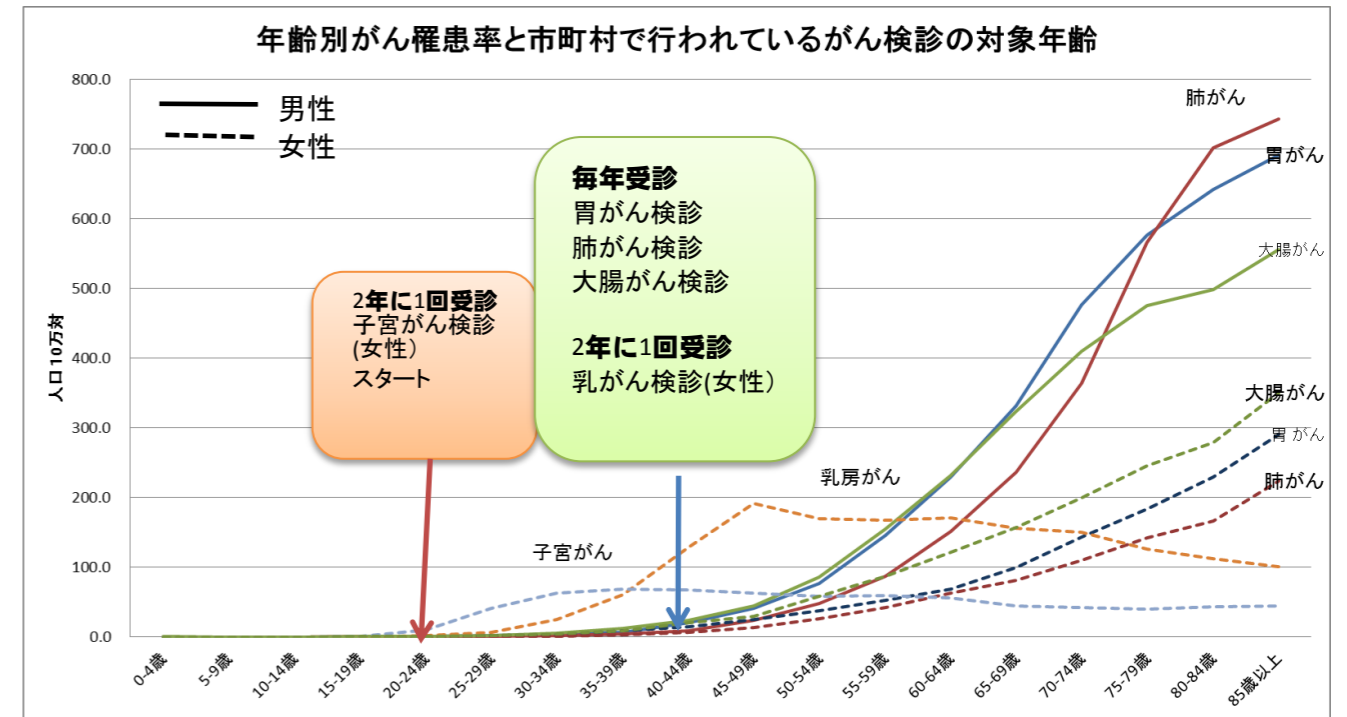
京都府山城広域振興局健康福祉部  
(京都府乙訓保健所・山城北保健所・山城南保健所)  
平成24年8月

# 働きざかりのあなたとご家族へ

今、日本人の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで命を落としています。  
がんが進行して症状がでる前に発見するためには、がん検診を定期的に受けることが大切です。  
あなたとあなたの家族が受けておくべきがん検診を知り、検診を計画的に受けていただくためのリーフレットです。  
乙訓、山城地域にお住まいの方向けの内容です。ステップを追って、読み進めてください。

## ステップ1

あなたとあなたの家族が受けておくべきがん検診を確認しましょう



罹患率：がんにかかるひとの割合 資料：国立がんセンターがん対策情報センター 2007年

一部の市町村によっては、受診年齢を早めたり、前立腺がん検診を実施するなどの取組をしている場合があります。

## ステップ2

現在、気になる症状はないですか？

症状がある場合はがん検診を待たずに、**すみやかに医療機関に受診**をしてください。

症状のない方は **ステップ3**

へすすんでください。