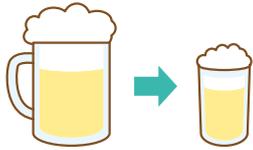


国立がん研究センターをはじめとする研究グループは、日本人のがんの予防にとって重要な5つの生活習慣に「感染予防」を加えた6つの健康習慣を**日本人のためのがん予防法（5+1）**と決めました。

これらの生活習慣を実践することで、がんのリスクが下げられることがわかっています。できることから取り組んでみましょう。



節酒

お酒は適量（日本酒1合、ビール大瓶1本、ワイングラス2杯程度）に

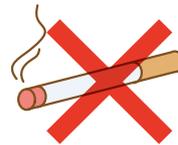


身体活動

ウォーキング等（1日約1時間）＋ジョギング等（1週間に約1時間）を習慣に

禁煙

たばこは吸わない
他人のたばこの煙を避ける



食生活の見直し

減塩する
野菜と果物をとる
熱いものは冷ましてから



科学的根拠に根ざした がん予防ガイドライン

日本人のためのがん予防法（5+1）

適正体重の維持

太りすぎ・痩せすぎに注意！
BMIは男性：21～27、
女性：21～25を維持



感染予防

肝炎ウイルス検査と適切な措置を
機会があればピロリ菌検査を



※がん情報サービス内「科学的根拠に基づくがん予防」を参考に作成しています。

がん検診のメリット・デメリットを理解して健康と安心のためにがん検診を受診しましょう

メリット

早期発見・早期治療

がんの早期発見・早期治療により、がんで死亡するリスクを減少させることができます。また、「異常なし」と判定された場合に安心感を得ることができるのもメリットのひとつです。

身体的・経済的負担軽減

がん検診では「症状がない人＝健康な人」を対象としていることから、がんを早期の段階で見つけやすく、身体に負担の少ない治療で済ませることができます。

デメリット

偽陰性・見逃し

がんを100%発見できる検査法はありません。小さいがんや見つけにくい場所にあるがんは、検査を受けても見落とすことがあります。

偽陽性・過剰診断

がんではないのに「がんの疑いがある」と判定されてしまったり、生命に影響しないがんを見つけてしまうことがあります。結果的に不必要な検査や治療を行うことになり、身体的・経済的負担だけでなく精神的負担がかかることも考えられます。

偶発症

例えば内視鏡検査では、出血や胃に穴が開くなどの事故がごくまれに発生することがあります。エックス線検査などによる放射線被ばくも、微小ながらあります。

国が推奨する5つのがん検診は、推奨される条件を守って受診することで、メリットがデメリットを上回ることが科学的に証明されています。

精密検査に行きましょう

「要精密検査」の結果となった方は、本当に異常があるかを調べる必要があります。症状がないから、と放置せず、必ず精密検査を受けるようにしましょう。

※市の助成制度が利用できる場合があります。

申込み方法

各検(健)診の**申込期間内**に、下記いずれかの方法で申込みが必要です。

- ①添付のハガキを投函（切手をお貼りください）
 - ②健康センター等窓口で申込み
 - ③インターネット（東京都電子申請サービスホームページ）から申込み
- ※申込みに際しては、市報・ホームページ等をご確認ください。



東京共同電子申請・届出サービス

安心♡安全

検診会場では換気や消毒など基本的な感染防止対策に努めています。検診の際はマスク着用にご協力いただき、発熱や咳等の風邪症状がある場合は、受診をお控えください。

問合せ：小平市健康福祉部 健康推進課 予防担当 電話：042-346-3700