

がん検診を  
受けよう!

奈良県民会議

10月10日は

めざせ!健康寿命日本一!

奈良  
養生訓  
vol.124

## 「奈良県がんと向き合う日」

日本人の2人に1人が、一生のうち一度はがんになります

奈良県では毎年1万人以上ががんにかかり、4千人以上ががんで亡くなっています。  
がんにならないためには、どうしたらよいのでしょうか。

## がんにならないために

5つの健康習慣を実践することで、  
がんになるリスクが低くなります

## リスクが上がる要因

## 肺がん

- 喫煙  
(受動喫煙を含む)

## 胃がん

- 喫煙
- 塩分摂取
- 野菜不足

## 大腸がん

- 飲酒
- 肥満
- 運動不足
- 喫煙

● 確実   ● ほぼ確実   ● 可能性あり

どのがんにおいてもリスク要因に**喫煙**が入っています。  
がんにならないためにはまずは**禁煙**を!



飲みすぎない



バランスのよい食事



身体を動かす



たばこを吸わない



太りすぎない

喫煙者の  
がんになるリスクは、  
非喫煙者に比べ  
**約1.5倍**です!

出典:国立がん研究センター

無料で禁煙の専門家への相談ができるサービスはコチラ! [奈良県インターネット禁煙マラソン](#) [検索](#)

## がんで命を落とさないために

がんは早期発見すれば、**80%以上が治ります\*** ※ここでいう「治る(=治癒)」とは、診断時からの5年相対生存率です早期発見  
できた場合の  
生存率

## 胃がん

生存率  
**97.2%**

## 肺がん

生存率  
**83.3%**

## 大腸がん

生存率  
**98.8%**

## 乳がん

生存率  
**100%**

## 子宮頸がん

生存率  
**93.2%**

出典:全がん協部位別臨床病期別5年相対生存率(2009-2011年診断症例)



早期のがんは症状が出にくいいため、  
**定期的ながん検診を受けましょう!**



## がんに関して知りたいとき、迷ったときは「がんネットなら」

①がん検診はどこで受けられるの?

②がんと言われたらどこに相談するの?

③がんの専門の病院はどこにあるの?

がんネットなら [検索](#)[www3.pref.nara.jp/gannet/](http://www3.pref.nara.jp/gannet/)