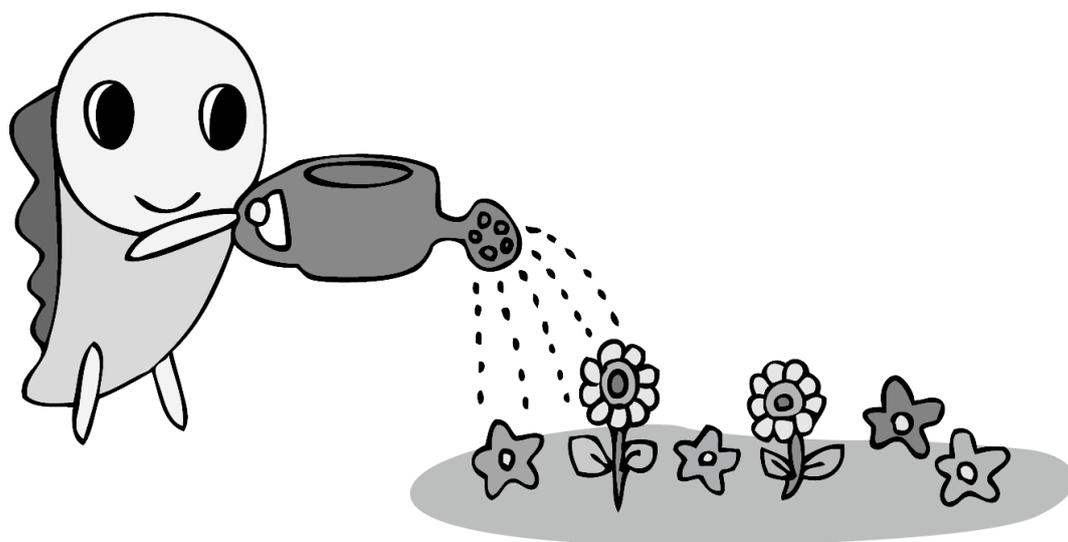


平成26年度 杉並区がん検診のおしらせ

杉並区では、がんの早期発見・早期治療のために、各種がん検診を実施しています。
今回、26年度に受診していただけるがん検診の受診券（シール）を同封しました。

この冊子をよくお読みになり、受診してください。



この検診結果及び精密検査結果は、個人情報保護に万全を期して、杉並区保健福祉施策に役立てるための統計・精度管理等に活用します。

※杉並区がん検診は、受診日現在、杉並区に住民登録等のある方が対象です。

がん検診についてのお問い合わせは…

〒167-0051

杉並区荻窪5-20-1

杉並保健所健康推進課

電話 03-3391-1015

今年度からの変更点

受診票方式から受診券（シール）方式に変更になります。

26年度から、40～74歳で杉並区の国民健康保険加入の方（杉並区特定健康診査の対象の方）には、年齢等で受診可能なすべてのがん検診の受診券（シール）を同封してお送りしていますので、ご確認ください。ハガキ等での申し込みは不要です。

- * 一部受診券なしで受診可能ながん検診もあります。
- * 子宮頸がん、乳がん検診については、25年度受診された方は今年度対象外となります。
- * 現在療養中や経過観察中の方へご案内を差し上げている場合があります。ご了承ください。

また、子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診無料クーポン券対象の方には別途クーポン券をお送りします（詳しくは、9ページの「がん検診無料クーポン券のおしらせ」をご覧ください）。

成人等健康診査、後期高齢者健康診査の対象の方には、区民健康診査の受診券にがん検診受診券（シール）は同封されていませんが、前年度受診された方には別途お送りいたします。特定健康診査対象でない方ががん検診を受診するには、区への申し込みが必要になる場合もあります。

がん検診受診の際は、医療機関へがん検診受診券（シール）を健康保険証とあわせてお持ちください。受診票は医療機関に据え置きとなり、問診等は医療機関で記入していただきます。受診券（シール）を持参しないと受診できませんので、ご注意ください。

詳しい受診方法は2ページの「がん検診 受診の流れ」をご確認ください。

年度の途中で杉並区国民健康保険からお勤め先の健康保険（健康保険組合、協会けんぽ、国保組合など）に切り替わられた場合でも、杉並区にお住まいであれば、がん検診受診券（シール）はそのままお使いいただけます。

（杉並区特定健康診査を受診するには、受診日当日に杉並区国民健康保険に加入していることが条件です。）

なお、生活保護および中国残留邦人等の生活支援給付受給者は費用が免除されます。該当の方で受診券に「免除」の表示がない場合は、受診前に杉並保健所健康推進課、各保健センター、杉並福祉事務所各事務所で免除の申請をしてください。

がん検診受診券（シール）を紛失した場合は、杉並保健所健康推進課にお問い合わせください。

がん検診受診の流れ

手順 1

同封の「区民健康診査・がん検診実施医療機関一覧表」で受診する医療機関を決め、電話等で医療機関に受診の予約をします。

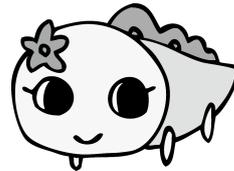
- 区民健康診査とがん検診を同時に受診できる医療機関もありますが、必ずしも同じ医療機関で受診する必要はありません。健（検）診ごとに別の医療機関を選んで受診することもできます。
- 大腸がん検診・前立腺がん検査を受診希望される方は、区民健康診査と同時に受診することになります。区民健康診査予約時に医療機関にあわせてお申し込みください。

手順 2

がん検診受診日に、予約した医療機関に「がん検診受診券シール」を、切り取らず台紙のままお持ちになり、医療機関に提出してください。健康保険証も持参してください。

特定健康診査も同時に受診される場合は特定健康診査の受診券、受診票もお持ちください。

- がん検診受診の際に、医療機関で問診票を記載していただきます。
- 受診券（シール）を持参しないと受診できませんのでご注意ください。



手順 3

医療機関で受診します。

- 窓口で自己負担金をお支払いください。
- 未受診のがん検診がある場合は、受診券（シール）を紛失等しないよう保管し、続けて使用してください。

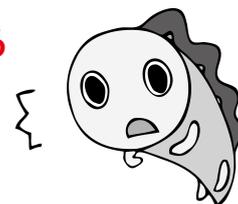
手順 4

後日、受診した医療機関等から、受診結果を受け取ります。

- 検診の結果、精密検査が必要と判定された方は、必ず精密検査を受けてください。
- 肺がん検診等、受診結果が届くまでに時間がかかる検診もあります（肺がん検診の場合おおむね2か月かかります）。

がん検診で「精密検査が必要です」と言われたら

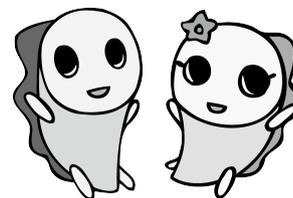
「精密検査が必要＝がん」ではありません。
「もう少し詳しい検査をしてよく調べましょう」という意味
ですから、早めに医療機関を受診して検査を受けましょう。



なお、自覚症状のある方は検診ではなく、受診をお勧めします。

胃がん検診

自己負担金 500円



対象者

35歳以上
(昭和55年3月31日以前生まれの方)

検査内容

- 問診
- 胃部エックス線検査

胃部エックス線検査は、バリウム（造影剤）を飲んで胃部をエックス線撮影し、胃の形や粘膜の状態などを調べます。

受診場所・期間

【指定医療機関】（杉並区内）

…別紙「医療機関一覧」をご覧ください。

6月1日～27年1月31日（実施医療機関休診日を除く）

【杉並保健所3階胃検診室】

…予約・問い合わせ先 杉並区医師会 胃がん検診担当 TEL03-3392-4114
4月17日～27年3月14日の木・金・土（祝日等を除く）

注意事項

1. 検診前日は、夜9時以降の飲食はさけてください。
2. 当日は、水、お茶、コーヒー、牛乳などの、一切の飲食はさけてください。タバコもさけてください。なお、定期的に服薬されている方は受診される医療機関にご相談ください。
3. 肌着は、ボタンや金具のない薄いものを着用してください。他の衣服は簡単に脱げるものにしてください。
4. 検診日の朝は、できるだけ排便はすませてください。

次の方は、受診をご遠慮ください。

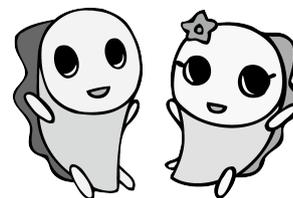
- 胃の手術を受けた ●胃および十二指腸の疾病治療中・経過観察中
- 妊娠中または妊娠の可能性がある。

検診結果について

- (1) 2～3週間後に、郵便もしくは実施医療機関でお知らせします。
ご不明な点は、実施医療機関または杉並区医師会にお問い合わせください。
- (2) 検診の結果、精密検査が必要と判定された方は、必ず精密検査を受けてください。
検診を受けた医療機関以外で精密検査を受ける場合は、「診療情報提供書」を発行いたします。受診された医療機関にご相談ください。なお精密検査は保険診療（有料）となりますので、必ず健康保険被保険者証（健康保険証）をお持ちください。

肺がん検診

自己負担金 500円



対象者

35歳以上
(昭和55年3月31日以前生まれの方)

検査内容

- 問診●聴打診●血圧測定
- 胸部エックス線撮影
かくたんさいぼうしんけんさ
- ◆喀痰細胞診検査

胸部の正面と側面2方向からエックス線撮影します。喀痰細胞診検査とは、痰の検査です。朝起きてすぐの痰を3日間、喀痰採取用の専用容器に採ります。この検査は全員が受ける検査ではなく、リスクが高いと医師が判断した方（血痰あり、あるいは1日の喫煙本数×喫煙年数が600以上など）が受診します。

受診場所・期間

指定医療機関（杉並区内）のみ…別紙「医療機関一覧」をご覧ください。
6月1日～27年1月31日（実施医療機関休診日を除く）

肺がん検診とは

一般的な健康診断に含まれる胸部エックス線検査は感染症を含めた呼吸器系疾患、循環器系疾患等について調べることを第一目的としています。これに対し、肺がん検診は肺がんの発見を第一目的とし、2名の医師が読影します。

注意事項

次の方は、受診をご遠慮ください。

- 肺がんで入院加療中もしくは経過観察中
- おおむね1年以内に同種の検診を受けた方

問診の結果、医師から喀痰検査の指示があった方へ

医療機関より喀痰検査容器を受け取ってください。「喀痰方法（たんの採り方）」の注意をよく読んで、赤い線（40ml）を超えないように採痰してください。そして、ラベルに発行番号（受診券から転記）・氏名を記入し、容器の本体とビニール袋の裏側にしっかりと貼って、速やかに医療機関へお持ちください。

検診結果について

杉並区区民健康診査と一緒に肺がん検診を受診した方は、区民健康診査受診票兼結果通知書の胸部エックス線検査は実施せず、となります。検診結果は下記のとおりお知らせいたします。

1. 検診結果は「肺がん検診判定会」（杉並区医師会内設置委員会）より郵便で通知します。受診後、受診結果がお手元に届くまで、おおむね2か月を要します。結果についてのお問い合わせは、検診を受けた医療機関にお尋ねください。
2. 検診の結果、精密検査が必要と判定された方は、必ず精密検査を受けてください。検診を受けた医療機関以外で精密検査を受ける場合は、「診療情報提供書」を発行いたします。受診された医療機関にご相談ください。なお精密検査は保険診療（有料）となりますので、必ず健康保険被保険者証（健康保険証）をお持ちください。

けい 子宮頸がん検診

自己負担金 500円



対象者

20歳以上（平成7年3月31日以前生まれ）
で、25年度中に受診していない女性

平成25年度に杉並区の^{けい}子宮頸がん検診を受診された方は
今回対象外となりますので、受診券の送付はありません。
来年度（平成27年度）に受診券を送付します。

検査内容

問診・視診・内診・^{けいぶさいぼうしん}頸部細胞診検査

^{けい}子宮頸部（子宮の入り口部分）の細胞を軽くこすりとり、
顕微鏡で調べます。個人差はありますが、
基本的には痛みもなく、1分弱の短時間で終わります。

受診場所・期間

6月1日～27年2月28日
（実施医療機関休診日を除く）

2月は大変混み合います。受診ができない場合があります
ので、早めの予約・受診をお勧めします。

【指定医療機関】

- 杉並区…別紙「医療機関一覧」をご覧ください。
- 中野区の一部…詳しくは健康推進課までお問い合わせください。
- （公財）東京都予防医学協会（新宿区市谷砂土原町1-2 TEL03-3269-4752）

注意事項

1. 検診の前日に入浴しても、膈内を洗浄しないでください。
2. 生理中及び生理終了後3日間は、検診できませんのでご注意ください。
3. 検診日より2～3日前から性生活は避けてください。

検診結果について

- (1) 2～3週間後に、受診した医療機関から受け取ります。
（結果についてのお問い合わせは、医療機関にお尋ねください。）
- (2) 検診の結果、精密検査が必要と判定された方は、必ず精密検査を受けてください。
なお、精密検査は保険診療（有料）となりますので、
必ず、健康保険被保険者証（健康保険証）をお持ちください。

次回の検診

今回検診を受診された方は、平成28年度になります。
受診期間になりましたら、受診券等をお送りします。

無料クーポン券について

今年度より、送付対象者が変更になりました。
詳しくは9ページの「がん検診無料クーポン券のおしらせ」をご覧ください。

乳がん検診

自己負担金 500円



対象者

40歳以上（昭和50年3月31日以前生まれ）
で、25年度中に受診していない女性

平成25年度に杉並区の乳がん検診を受診された方は
今回対象外となりますので、受診券の送付はありません。
来年度（平成27年度）に受診券を送付します。

検査内容

- ・問診、視診、触診
- ・乳房エックス線検査
（マンモグラフィ検査）

マンモグラフィ検査：
40歳代の方は2方向、50歳代以上の方は1方向からの撮影

受診場所・期間

6月1日～27年2月28日
（実施医療機関休診日を除く）

1月、2月は大変混み合います。受診ができない場合がありますので、早めの予約・受診をお勧めします。

【指定医療機関】

- 杉並区…別紙「医療機関一覧」をご覧ください。
- （公財）東京都予防医学協会（新宿区市谷砂土原町1-2 TEL03-3269-4752）

注意事項

乳房を圧迫しますので、張っている時期（生理前の一週間）は避けることをお勧めします。

次の方は、受診をご遠慮ください。

- 乳腺の疾病治療中・手術後・経過観察中 ●妊娠中・授乳中・断乳直後（6か月以内）
- 豊胸術及び、水頭症シャント術をしている ●心臓ペースメーカーを入れている

検診結果について

- （1）2～3週間後に、受診した医療機関から受け取ります。
（結果についてのお問い合わせは、医療機関にお尋ねください。）
- （2）検診の結果、精密検査が必要と判定された方は、必ず精密検査を受けてください。
なお、精密検査は保険診療（有料）となりますので、必ず、健康保険被保険者証（健康保険証）をお持ちください。

次回の検診

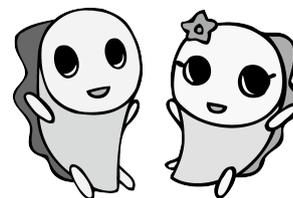
今回検診を受診された方は、平成28年度になります。
受診期間になりましたら、受診券等をお送りします。

無料クーポン券について

今年度より、送付対象者が変更になりました。
詳しくは9ページの「がん検診無料クーポン券のおしらせ」をご覧ください。

大腸がん検診

自己負担金 200円



早期の大腸がんでは、9割以上が完治しますが、がんの進行とともに治癒率は下がります。大腸がん進行するまで、ほとんど自覚症状がありません。そのため、早期の大腸がんを見つけるためには、毎年定期的に検診を受ける必要があります。

対象者

40歳以上（昭和50年3月31日以前生まれ）の方

検査内容

問診・便潜血検査（2日法）

便に潜む血液の有無を調べる検査です。大腸にがんやポリープがあると、便の中に血液が混じることがあります。受診者本人が専用の検査容器に2日分の便を採取して提出します。※検査キットは予約した医療機関で受け取ります。使用方法を確認してください。

受診期間

6月1日～27年1月31日
（実施医療機関休診日を除く）

受診券（シール）の送付はありません。
杉並区区民健康診査と同時に受診します。
医療機関へ予約の際、必ず大腸がん検診を希望すると申し出てください。

注意事項

大腸がんで入院、加療中の方は受診できません。

検診結果について

- (1) 杉並区区民健康診査受診票兼結果通知書に記載しています。ご不明な点は、受診した医療機関等にお問い合わせください。
- (2) 検診の結果、精密検査が必要と判定された方は、必ず精密検査を受けてください。検診を受けた医療機関以外で精密検査を受ける場合は、「診療情報提供書」を発行いたします。受診された医療機関にご相談ください。なお精密検査は保険診療（有料）となりますので、必ず健康保険被保険者証（健康保険証）をお持ちください。

無料クーポン券について

対象の方には、クーポン券付き杉並区特定健康診査受診券を送付しています。対象年齢等は9ページ「がん検診無料クーポン券のおしらせ」をご覧ください。

前立腺がん検査

自己負担金 500円



前立腺がんを発見するためのPSA検査は、がんの約90%を発見できる精度の高いスクリーニング検査です。採血による検査ですので特定健診等と同時に実施できます。なお、がん以外の前立腺肥大症や前立腺炎でも数値が上昇することがあります。

対象者

26年度（26年4月～27年3月）中に誕生日を迎えた年齢
50・55・60・65・70歳の男性

50歳…昭和39年4月1日～昭和40年3月31日生まれ
55歳…昭和34年4月1日～昭和35年3月31日生まれ
60歳…昭和29年4月1日～昭和30年3月31日生まれ
65歳…昭和24年4月1日～昭和25年3月31日生まれ
70歳…昭和19年4月1日～昭和20年3月31日生まれ

検査内容

血中PSA検査

血中PSA検査では、少量の血液を採取し、PSAというたんぱく質の値を調べます。

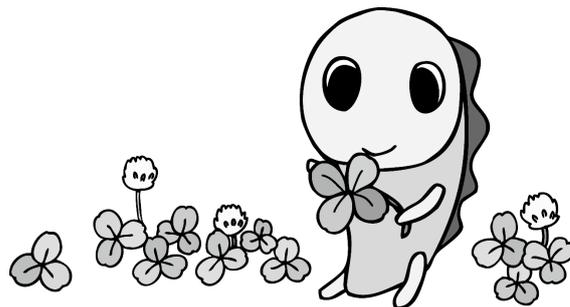
受診期間

6月1日～27年1月31日
（実施医療機関休診日を除く）

受診券（シール）の送付はありません。
区民健康診査と同時に受診します。
医療機関（杉並区内のみ）へ予約の際、
必ず前立腺がん検査を希望すると申し出てください。

検診結果について

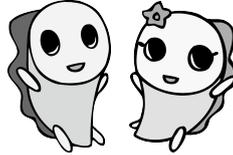
- （1）2～3週間後に、実施医療機関でお知らせします。
ご不明な点は、受診した医療機関等にお問い合わせください。
- （2）検診の結果、PSA値検査結果は、受診した医療機関がお知らせします。
PSA値が異常になった場合は、泌尿器科専門医のいる病院に受診することをお勧めします。詳しくは医療機関にご相談ください。



がん検診無料クーポン券のお知らせ

がん検診受診率50%以上を目標とした国の施策に基づき、区が行う検診です。子宮頸がん・乳がん検診は、昨年までと対象者が異なります。対象の方には無料クーポン券をお送りします。ハガキ等での申し込みは必要ありません。

大腸がん検診（男女とも）



対象年齢は前年度迎えた年齢です。特定健康診査対象の方には、無料クーポン券付き受診券をお送りしています。

対象年齢	生年月日
40歳	昭和48年4月2日～49年4月1日
45歳	昭和43年4月2日～44年4月1日
50歳	昭和38年4月2日～39年4月1日
55歳	昭和33年4月2日～34年4月1日
60歳	昭和28年4月2日～29年4月1日

子宮頸がん検診（女性のみ）



対象の方には5月末に無料クーポン券付き受診券（シール）を特定健康診査の受診券とは別にお送りします。対象の方は以下のとおりです。

- ①平成5年4月2日～6年4月1日生まれの方
- ②以下の生年月日で、平成21年度以降に杉並区の子宮頸がん検診を受診されていない方
 - ・昭和63年4月2日～平成4年4月1日生まれ
 - ・昭和58年4月2日～昭和62年4月1日生まれ
 - ・昭和53年4月2日～昭和57年4月1日生まれ
 - ・昭和48年4月2日～昭和52年4月1日生まれ

乳がん検診（女性のみ）



対象の方には5月末に無料クーポン券付き受診券（シール）を特定健康診査の受診券とは別にお送りします。対象の方は以下のとおりです。

- ①昭和48年4月2日～昭和49年4月1日生まれの方
- ②以下の生年月日で、平成21年度以降に杉並区の子宮頸がん検診を受診されていない方
 - ・昭和43年4月2日～昭和47年4月1日生まれ
 - ・昭和38年4月2日～昭和42年4月1日生まれ
 - ・昭和33年4月2日～昭和37年4月1日生まれ
 - ・昭和28年4月2日～昭和32年4月1日生まれ

始めよう! がん予防のための生活

これまでの研究から、どのような生活習慣が「がんになりやすくなるか」「がんになりにくくなるか」ということが明らかになってきました。これらの研究結果をもとに推奨される生活習慣が示されました

なお、この内容は今後の新しい研究成果により修正・追加・削除されることがあります。

●引用元:「科学的根拠に基づく発がん性・がん予防効果の評価とがん予防 ガイドライン提言に関する研究」http://epi.ncc.go.jp/can_prev/index.html

喫煙

たばこは吸わない。他人のたばこの煙をできるだけ避ける。

感染

肝炎ウイルスの有無を知り、感染している場合はその治療を。

体型

成人期での体重を適正な範囲に維持する(太りすぎない、痩せすぎない)。

食事

食事は偏らずバランスよくとる。塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。野菜や果物不足にならない。飲食物を熱い状態でとらない。

飲酒

飲むなら、節度のある飲酒をする。

身体活動

日常生活を活動的に過ごす。



がんを予防するヒント① 禁煙しよう

どうしてたばこに依存してしまうの??

たばこを吸うと、煙に含まれるニコチンは肺で吸収され、血液によって脳へ到達し、快感をもたらします。

「スッキリする」「落ち着く」といったような状態がこの快感作用で、ニコチンの血中濃度が低くなると快感を求め、再びたばこに手を伸ばすことに。この快感のとりこになった状態が、ニコチン依存です。

また、ニコチンの血中濃度とは無関係に、たばこを吸う行為が癖になってしまっている状態が心理的依存です。

「食後に一服」「イライラしたら一服」など長年の習慣によっておこります。

離脱症状を乗り越えよう

ニコチン依存症の場合は、禁煙を始めてニコチンの血中濃度が下がると、吸いたい衝動が襲ってきます。

ニコチンの離脱症状の一つで、他にも「イライラする」「寝付けられない」などの様々な症状が現れます。

ただ、禁煙から3日ぐらいたつと、このような症状が弱まってくると言われています。

●禁煙補助薬を活用しましょう

ニコチンのつらい離脱症状を軽減し禁煙を助ける薬(飲み薬・パッチ・ガム)が禁煙補助薬です。上手に活用しましょう。

がんを予防するヒント② 食生活

バランスのとれた食生活

「これをとってれば確実にがんを予防できる」という単一の食品、栄養素は、現在のところわかっていません。

主食(穀類)はしっかり、副菜(野菜・海藻・きのこ)はたっぷり、主菜(肉・魚・卵)は適量、を組み合わせるとバランスの良い食事を!

塩辛い食品は控えめに

塩分を抑えることは、胃がん予防に有効です。食塩の摂取量は、最小限に。

○漬物・汁物の量に気をつけて

○醤油やソースは「かけて」食べるより、「つけて」食べる

野菜や果物は豊富に

野菜や果物は、食道がん・肺がんなど一部のがんの予防や循環器疾患の予防にも効果が期待されています。

野菜は1日350g、果物は200gが目安です。

●がんの予防のためのサプリメントはお勧めできません。

杉並区がん検診Q&A

Q1 がん検診の申し込みをしていないのに、受診券(シール)が届いたのですが？

A1 今年度より、杉並区特定健康診査対象の方(40～74歳で杉並区国民健康保険加入者)に、年齢等で受診可能ながん検診受診券(シール)を、特定健診受診券とあわせてお送りしています。
昨年度までは、がん検診は、区への申込制でしたが、ハガキ等による申し込みが不要となり、受診しやすくなりました。

Q2 あれっ？ 受診券(シール)を紛失したみたい…再発行はできますか？

A2 受診券(シール)の再発行は可能です。
紛失した場合は、杉並保健所健康推進課(Tel03-3391-1015)にお問い合わせください。

Q3 受診期間が過ぎたら、受診券(シール)は使用できませんか？

A3 受診期間は以下のとおりです。
子宮頸がん・乳がん検診…27年2月28日まで
胃がん検診(杉並保健所3階実施分)…27年3月14日まで
その他のがん検診…27年1月31日まで
受診期間を過ぎた受診券(シール)は使用できません。
受診期間終了間際は、大変混み合いますので、早めの予約、受診をお勧めします。

Q4 家族、友人には受診券(シール)が届いていないみたい…。
がん検診は受診できないの？

A4 杉並区では、職場等で受診の機会がない方を対象にがん検診を実施しています。
対象条件を確認して、お申し込みください。

【新規申込方法】

●ハガキ

申込先／杉並保健所健康推進課(〒167-0051 荻窪5-20-1)

記載事項／①住所 ②氏名(フリガナ) ③生年月日 ④年齢

⑤性別 ⑥電話番号 ⑦希望健(検)診名

ハガキは1人1枚。がん検診はまとめて1枚で申し込みます(申し込みが必要のない健(検)診があります)。

●インターネット(電子申請)

区ホームページ「インターネットによる申込など→電子申請(がん検診・介護保険関連など)」からアクセスできます。

右QRコードからもアクセスできます(一部対応していない機種があります)。

【利用方法の問い合わせ】電子申請・届出サービスコールセンター

☎0570-00-5353(平日 午前8時30分～午後5時15分)



●窓口(杉並保健所健康推進課)