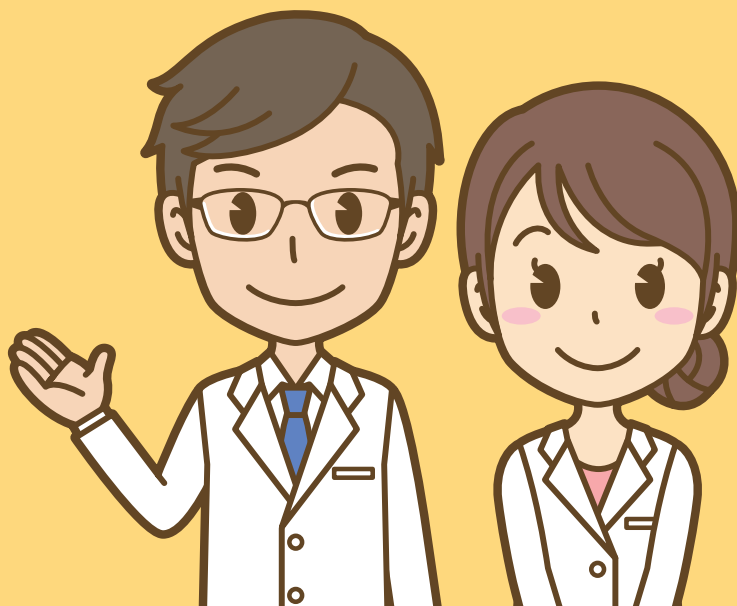


がん検診 のおしらせ



がんは、わが国の死亡原因1位です。がんを予防するには、喫煙・飲酒・栄養・運動などの生活習慣の改善と定期的ながん検診の受診が大切です。

がん検診は「**症状のない健康な人**」が対象です。がん検診を正しく理解して、定期的に受診しましょう。

症状がある人、すでに経過観察中の人は、検診ではなく医師の診察を受けましょう。

【新型コロナウイルスの感染拡大防止のためのお願い】

- 検診実施機関での感染予防対策
各自でマスクを用意し、検診中はマスク着用をお願いします。
- 検診をお断りする事例
検診日当日、発熱や咳、全身倦怠、呼吸困難、味覚・嗅覚障害などの体調不良がある方は受診をお控えください。

※杉並区がん検診は、受診日当日、杉並区に住民登録のある方が対象です。
転出後は受診できません。

正しい知識を持って受けよう!

1. 杉並区のがん検診は「対策型がん検診」です

がん検診は、定期的に受けることで、がんによる死亡リスクが下がることが科学的に証明されており(利益)、検診による不利益とバランスが取れた検診を行うことが国際基準となっています。

区内医療機関では、様々な検診や検査方法(任意型がん検診)が行われていますが、区ではこの基準に従い、国や国立がん研究センターが推奨するがん検診(対策型がん検診)を実施しています。

	対策型がん検診 (杉並区のがん検診)	任意型がん検診 (医療機関等の人間ドックなど)
目的	区民のがんによる死亡率を下げること	個人の目的や意思による
検診方法	がんの死亡率減少効果が科学的に証明されている検診	科学的根拠が不明ながん検診も提供される場合がある
費用	公的費用を使用(一部自己負担)	全額自己負担

2. がん検診の対象者は?

自覚症状がない健康な人が対象です。

症状がある人、すでに経過観察中の人は、検診ではなくかかりつけ医の定期通院が必要です。

※無症状の時は、進行がんが少なく、早期にがんを発見でき治療につながります。

3. 要精密検査(要精検)といわれたら?

がんの可能性があるということです。

すみやかに精密検査を受診しましょう。

※症状がないからといって精密検査を受けないと、早期に見つかるはずのがんを放置してしまうことになり、がん検診を受けた意味がありません。

がん検診



4. がん検診は1回受ければいいのか？

定期的な受診が必要です。

各がん検診の受診間隔に合わせて受診しましょう。

※検診後にはがんができることもあります。ごく小さながんは一度の検査では発見が困難です。定期的に検診することで、がんの発見が可能になります。

5. がん検診の主なメリット(利益)・デメリット(不利益)

がん検診にはメリットだけではなく、デメリットもあります。

それでもがんから命を守るためには、がん検診を受けることが大切です。

メリット(利益)

●がんによる死亡を防ぐ

区が実施する「対策型がん検診」は、がんによる死亡を確実に減少することが科学的に証明されています。

●治療効果が期待できるがんが見つかる

がん検診は「症状がない健康な人」が対象です。そのため、検診では、がんが「早期の段階」で見つかりやすく、早期のがんはそのほとんどが治り、しかも身体的負担が少ない治療ですみます。

●安心が得られる

がん検診を受けて「がんがない」と確かめられるので、安心できます。



デメリット(不利益)

●がんが100%見つかるわけではない

どのような優れた検査でも100%の精度はありません。また、がんは発生してから、一定の大きさになるまで検査で発見できないことや、がんが見つけにくい形や場所にあることがあります。そのため、「がんの疑いなし」と判定される場合が生じます。

●不必要な検査や治療が追加になる場合がある

がんがない場合でも検診で「がん疑い」のため精密検査が必要になったり、極端に進行の遅いがんが見つかることがあります。

●検査によっては偶発症が起こる可能性がある

検査によっては、放射線被ばくや出血、穿孔(胃壁などに穴が開くこと)などの偶発症が起こる場合があります。

●検診による心理的影響がある

検診で「がんの疑いあり」となった場合、精密検査の結果が出るまでの間、心理的負担が大きくなります。

区では、「メリットがデメリットを上回り、命を守るために受けるべき検診」として対策型がん検診を実施しています。

ぜひ、対策型がん検診を定期的を受けて、がんから命を守りましょう。

胃がん検診

※胃がん検診(胃部エックス線検査)は、国の指針に基づき3年度から対象年齢を40歳以上から50歳以上に変更しました。

	胃部エックス線検査	胃内視鏡検査
対象者	50歳以上(年齢は令和4年3月31日時点) 令和2年度中(令和2年9月から令和3年2月)に胃がん検診(胃内視鏡検査)を受診していない方 自覚症状がある方は、がん検診ではなく医師の診察を受けましょう	
受診期間	令和3年6月1日から令和4年2月28日	
区への申込締切	令和4年2月14日	定員 4,000名(申込順) <small>定員になり次第終了。</small>
検診内容	○問診 ○胃部エックス線検査 造影剤(バリウム)を用いてエックス線で確認する検査	○問診 ○胃内視鏡検査 □または鼻から内視鏡を挿入して胃の内部を直接見る検査
費用	500円	1,000円
受診間隔	1年に1回	2年に1回

胃部エックス線検査

検査ができない方

胃部エックス線検査は胃の粘膜によくバリウムを付着させるため、撮影台の上で回転したり、上下逆の体位になります。安全に検査することが困難であると検診実施機関が判断した場合や、持病や服薬の状況によって検査をお断りすることがあります。事前に受診する検診実施機関にご相談ください。脳疾患や高齢でむせやすい方は、バリウムが肺に流れ込む嚥下事故の危険性が高いため、検診実施機関にご相談ください。

- ①胃切除術を受けた方
- ②胃または十二指腸の病気で治療中・経過観察中の方
- ③妊娠中または妊娠の可能性がある方
- ④バリウム製剤に対し、過敏症の既往歴がある方または飲み込みが困難な方
- ⑤自力で立位を保持することや撮影台の手すりを自力でつかむことが困難な方
- ⑥技師の指示に従って動くことが困難な方
- ⑦職場等で検診機会のある方(ただし、職場等でがんの種別により受診できない場合は、区のがん検診を受診出来ます。



注意事項

1. 検診前日の午後9時(検査開始時刻の12時間前)以降の食事はしないでください。水は、検診2時間前までコップ1杯(200ml)程度を飲んで構いません。
 2. 検査当日の朝は、できるだけ排便はすませてください。また、検査当日の喫煙は避けてください。
 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。他の衣類は簡単に脱げるものにしてください。
- ※検査後はバリウムの排便困難による腸閉塞や消化管穿孔などの合併症の危険を防ぐため、下剤をお渡します。水分を多めにとり、十分な量の食事をして、できるだけスムーズなバリウムの排出を促しましょう。

胃がんは、わが国のがん死亡原因の上位に位置しています。

検診結果について



受診した医療機関で検診結果をお知らせしますので、受け取り方法等は医療機関にお尋ねください。

検診結果が「異常なし」

定期的に検診を受けましょう。

胃部エックス線検査：1年に一度

胃内視鏡検査：2年に一度

検診結果が「要精密検査」

受診した医療機関の医師による対面説明を受け、すみやかに精密検査を受けましょう。

精密検査…胃内視鏡検査、生検など

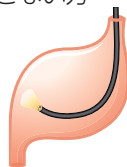
※保険診療(有料)となるため、必ず保険証をご持参ください。

胃内視鏡検査

検査ができない方

持病や服薬の状況によって検査をお断りすることもあります。事前に受診する検診実施機関にご相談ください。血液を固まりにくくする薬(ワーファリン、バファリンなど)を服用中の方は、検診実施機関にご相談ください。

- ①胃内視鏡検査に関するインフォームド・コンセント(説明に基づく承諾)や同意書の取得が出来ない方
- ②妊娠中または妊娠の可能性がある方
- ③疾患の種類にかかわらず、入院中の方
- ④消化性潰瘍などの胃疾患で受療中の方(ヘリコバクター・ピロリ除菌中の方を含む)
- ⑤胃全摘術後の方
- ⑥咽頭・鼻腔などに重篤な疾患があり、内視鏡の挿入ができない方
- ⑦呼吸不全のある方
- ⑧急性心筋梗塞や重篤な不整脈などの心疾患のある方
- ⑨明らかな出血傾向またはその疑いのある方
- ⑩収縮期血圧が極めて高い方
- ⑪全身状態が悪く、胃内視鏡検査に耐えられないと判断される方
- ⑫職場等で検診機会のある方(ただし、職場等でのがんの種別により受診できない場合は、区のがん検診を受診出来ます。)



注意事項

1. 検査前日・当日の飲食等の注意事項について、事前に細かい指示があるので、医療機関に確認しましょう。
2. 検査を行う前に同意書の記入が必要です。検査についての説明を十分に聞きましょう。
3. 検査の前処置として胃の中の泡や粘液をとる薬を飲んだり、内視鏡の通る部分の麻酔を行います。
4. 偶発症(意図せず生じる症状)として、内視鏡を挿入することによる出血、消化管穿孔、薬剤を使用したときのアナフィラキシーショックなどがあるといわれています。
5. 内視鏡検査中に医師の判断で必要に応じて組織の一部を採取する生検(組織診断)を行うことがあります。その場合は、検診費用の他に、保険診療として別途自己負担が発生します。そのため、検査当日は必ず保険証をお持ちください。
6. 検査後の注意事項を必ずお守りください。

肺がん検診

肺がんは、日本ではがんによる死亡原因の上位に位置しています。

令和2年度より区民健康診査の胸部エックス線検査は廃止となりました。
肺がん検診は結核や肺疾患、循環器疾患などの判定も含まれます。

対象者	40歳以上 （年齢は令和4年3月31日時点） 自覚症状がある方は、がん検診ではなく医師の診察を受けましょう
受診期間	令和3年6月1日から令和4年2月28日
区への申込締切	令和4年2月14日
検診内容	○問診 ○胸部エックス線検査（正面から1方向撮影） ○喀痰細胞診 50歳以上で喫煙指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が600以上の方のみ実施
費用	500円（65歳以上は無料）
受診間隔	1年に1回

検査ができない方

- ①肺がんで治療中・経過観察中の方
- ②呼吸器科の疾患により治療中・経過観察中の方
- ③妊娠中または妊娠の可能性がある方
- ④6か月以内に血痰が出た方
- ⑤職場等で検診機会のある方（ただし、職場等でがんの種別により受診できない場合は、区のがん検診を受診できます。）



検診結果について

受診した医療機関で検診結果をお知らせしますので、受け取り方法等は医療機関にお尋ねください。



検診結果が「異常なし」

1年に一度検診を受けましょう。

検診結果が「要精密検査」

受診した医療機関の医師による対面説明を受け、すみやかに精密検査を受けましょう。

胸部エックス線の精密検査…胸部CT検査
喀痰細胞診の精密検査…胸部エックス線検査、胸部CT検査、気管支鏡検査
（喀痰細胞診で要精密検査となった場合は、喀痰細胞診の再検査は精密検査にはなりません。）
※保険診療（有料）となるため、必ず保険証をご持参ください。

大腸がん検診

大腸がんは罹患する人が増加しており、日本のがんによる死亡原因の上位に位置しています。

対象者	40歳以上 （年齢は令和4年3月31日時点） ※検診結果が陽性となった場合、精密検査（全大腸内視鏡検査）を受診できる方（保険診療：有料） 自覚症状がある方は、がん検診ではなく医師の診察を受けましょう
受診期間	令和3年6月1日から令和4年2月28日
検診内容	○問診 ○便潜血検査（2日法）※ ※採便は1回目の翌日に2回目の採便をし、即日提出する。
費用	200円
受診間隔	1年に1回

※受診券シールはありませんので、区への申し込みは必要ありません。検診を希望する方は、受診期間内に検診実施機関へ直接お申し込みください。

※採便の方法・提出等は、受診する医療機関の医師の指示に従ってください。

検査ができない方

- ①大腸がんにより入院加療中の方
- ②過去5年以内に大腸がんにかかった方及び経過観察中の方
- ③職場等で検診機会のある方（ただし、職場等でがんの種別により受診できない場合は、区のがん検診を受診できます。）

検診結果について

受診した医療機関で検診結果をお知らせしますので、受け取り方法等は医療機関にお尋ねください。



検診結果が「異常なし」

1年に一度検診を受けましょう。

検診結果が「要精密検査」

受診した医療機関の医師による対面説明を受け、すみやかに精密検査を受けましょう。

精密検査…全大腸内視鏡検査

（便潜血検査の再検査は、精密検査にはなりません。）

※保険診療（有料）となるため、必ず保険証をご持参ください。

子宮頸がん検診

日本では女性のがんの中でも子宮頸がんに罹患する人が多く、特に30～40歳の女性で近年増加傾向です。

対象者	20歳以上の女性（年齢は令和4年3月31日時点） 令和2年度中（令和2年8月から令和3年2月）に受診していない方 自覚症状がある方は、がん検診ではなく医師の診察を受けましょう
受診期間	令和3年6月1日から令和4年2月28日
区への申込締切	令和4年2月14日
検診内容	○問診 ○視診 ○内診 ○子宮頸部の細胞診* *子宮の入り口部分の細胞を軽くこすりにとって調べる検査
費用	500円
受診間隔	2年に1回

無料クーポン券について

日本のがん検診受診率の向上を目的として、以下の方に無料クーポン券付受診券シールを配布します。
（厚生労働省「新たなステージに入ったがん検診の総合支援事業」）

平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれの方

検査ができない方

- ①子宮頸がんで治療中・経過観察中の方
- ②子宮頸部の前がん病変（異形成）で治療中・経過観察中の方
- ③子宮全摘手術を受けた方
- ④前年度または同年度に同様の子宮頸がん検診を受診した方
- ⑤職場等で検診機会のある方（ただし、職場等でがんの種類により受診できない場合は、区のがん検診を受診できます。）

受診に際してのお願い

1. 検診前日は入浴しても膣内を洗わないでください。
2. 生理中及び生理終了後3日間は受診できません。
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

受診した医療機関で検診結果をお知らせしますので、受け取り方法等は医療機関にお尋ねください。

検診結果が「異常なし」

2年に一度検診を受けましょう。

検診結果が「要精密検査」

受診した医療機関の医師による対面説明を受け、すみやかに精密検査を受けましょう。

精密検査…コルポスコープ下組織診、細胞診、HPV検査など

※保険診療(有料)となるため、必ず保険証をご持参ください。



乳がん検診

日本では女性のがんの中でも乳がんに罹患する人が多く、がんによる死亡原因の上位に位置しています。

対象者	40歳以上の女性（年齢は令和4年3月31日時点） 令和2年度中（令和2年8月から令和3年2月）に受診していない方 自覚症状がある方は、がん検診ではなく医師の診察を受けましょう
受診期間	令和3年6月1日から令和4年2月28日
区への申込締切	令和4年2月14日
検診内容	○問診 ○乳房エックス線検査（マンモグラフィ） 40歳代は2方向、50歳以上は1方向
費用	500円
受診間隔	2年に1回

無料クーポン券について

日本のがん検診受診率の向上を目的として、以下の方に無料クーポン券付受診券シールを配布します。（厚生労働省「新たなステージに入ったがん検診の総合支援事業」）

昭和55年4月2日～昭和56年4月1日生まれの方

検査ができない方

- ①乳腺疾患で治療中・経過観察中の方
- ②妊娠中・授乳中・断乳直後（6か月以内）の方
- ③豊胸手術（注入などを含む）を受けた方
- ④水頭症シャント術をしている方
- ⑤ペースメーカーを装着している方
- ⑥前年度または同年度に同様の乳がん検診を受診した方
- ⑦職場等で検診機会のある方（ただし、職場等でがんの種別により受診できない場合は、区のがん検診を受診できます。）

受診に際してのお願い

月経終了後の乳房の張り
が比較的少ない時期に受
けることをおすすめします。

検診結果について

受診した医療機関で検診結果をお知らせしますので、受け取り方法等は医療機関にお尋ねください。



検診結果が「異常なし」

2年に一度検診を
受けましょう。

検診結果が「要精密検査」

受診した医療機関の医師による対面説明を受け、
すみやかに精密検査を受けましょう。

精密検査…マンモグラフィ追加撮影、
超音波検査、細胞診、組織診など
※保険診療（有料）となるため、必ず保険証をご持参ください。

**申し込みが必要かを
まずはチェック**

がん検診受診券シール申し込み・発送・受診の流れ

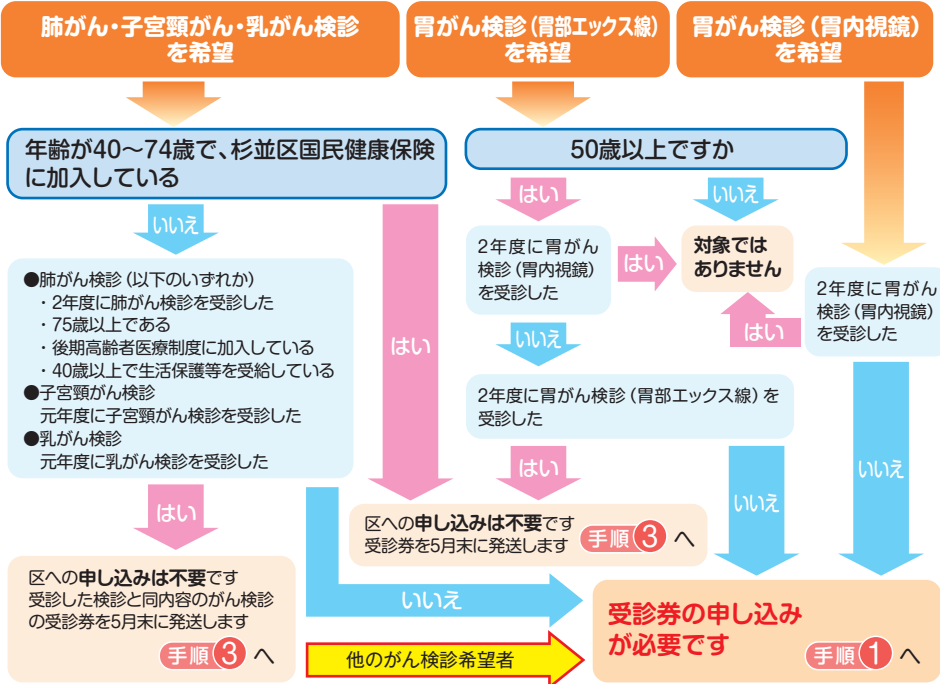
胃がん・肺がん・子宮頸がん・乳がん検診

大腸がん検診は
受診券シールがありません。
流れがちがうので、
6ページをみてね!



〈職場での受診の機会がありません〉〈現在、自覚症状などありません〉

(自覚症状のある方は「医療機関への受診」をしてください。)



手順1

インターネット(電子申請)、はがき等で申し込みをします。

手順2

受診券シールと受診案内(実施医療機関一覧表)が届きます。

手順3

同封の実施医療機関一覧から希望する受診場所へ電話等で予約をします。

手順5

受診した医療機関から対面で検診結果を受け取ります。

手順4

受診日に、受診券シールを医療機関に持参して、がん検診を受けます。(※1)
・窓口で自己負担金をお支払いください。

※1: 受診券シールははがさず、台紙のまま医療機関に持参・提出してください。未実施のがん検診がある場合は、受診券を紛失等しないよう保管し、続けて使用してください。

送付された受診券シールの内容をご確認の上、お申し込みください。



● はがき 冊子内のはがき、または郵便はがき等をご利用ください。

【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)希望検診名(胃がん検診ご希望の場合は胃部エックス線検査か胃内視鏡検査のどちらを希望か明記してください。)

はがきは1人1枚。複数のがん検診を1枚のはがきで申込みことができます。

● インターネット(電子申請)

検索「杉並区がん検診」→「杉並区で実施しているがん検診→がん検診申し込み」からアクセスできます

インターネットでの申し込みはこちらから

[がん検診申し込み](#)



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】

電子申請サービスヘルプデスク

☎0120-03-0664 (平日 午前8時30分～午後6時)

● 窓口(杉並保健所健康推進課) 荻窪5-20-1 (平日 午前8時30分～午後5時)

本人確認ができるもの(保険証・運転免許証・マイナンバーカード等)をもってお越しください。

※各検診の費用は、受診する医療機関窓口でお支払いください。なお、生活保護または中国残留邦人等の生活支援給付受給者は自己負担金が無料となります。該当の方で受診券シールに「無料」の表示がない場合は、受診前に杉並保健所健康推進課へお問い合わせください。

受診券シール申込締切(必着)と発送

◆ 発送

- ・5月上旬までに到着分 5月下旬発送
- ・5月中旬以降に申込みされた方 順次発送(申込状況により、2・3週間かかる場合があります。)

◆ 最終締切

- ・胃がん検診(胃内視鏡検査)…令和4年2月14日 ただし、定員(4,000名)になり次第、受付終了。
- ・胃がん検診(胃部エックス線検査)・肺がん検診・子宮頸がん検診・乳がん検診…令和4年2月14日

今年度の変更点

- ★前立腺がん検査は国の指針に位置付けられていないことから、令和2年度をもって終了しました。
- ★胃がん検診(胃部エックス線検査)は、国の指針に基づき対象年齢を40歳以上から50歳以上に変更しました。

始めよう!

がん予防のための生活

これまでの研究から、がんの原因の多くはタバコや飲酒、食事などの日常の生活習慣に関係していることがわかってきました。

(引用元:「国立がん研究センター がん情報サービス」<https://ganjoho.jp>)

禁煙する

タバコは、200種類以上の有害物質を含み、全てのがんのリスクを上げ、動脈硬化を進め、COPD(慢性閉塞性肺疾患)の原因にもなるなど健康に悪影響を及ぼします。

特に副流煙は有害物質が多く、周囲の人にも有害な影響を与えています。喫煙は、ニコチン依存の状態を引き起こします。禁煙補助薬や禁煙外来を利用して禁煙にチャレンジしましょう!



節酒する

過剰な飲酒は生活習慣病のリスクを上げ、アルコール分解時に出るアセトアルデヒドは発がん性があるといわれています。健康のために適正な飲酒を!



飲酒する場合は、1日当たりの平均アルコール摂取量を、純アルコール量で23g未満にしましょう。

飲酒量の目安

(1日にいづれか)
日本酒:1合
ビール:大ビン633ml など

食生活を見直す

偏らず、バランスの良い食事でがん予防を!



- 減塩する。(食塩1日男性8.0g未満、女性7.0g未満)
 - *調味料を控える
 - *汁物を減らす
 - *塩辛など高塩分の食品を減らす
 - 野菜や果物をとる。(野菜を小鉢で5皿、果物を1皿が1日のめやす)
 - 熱い物は少し冷ましてから
- ※がん予防のためのサプリメントはお勧めしていません。

身体を動かす

身体活動(スポーツに限らない歩く程度の日常の活動を含む)量の多い人ほど、がんになるリスクは低いといわれています。

適正体重の維持

男女ともに太りすぎ、やせすぎでがんの死亡リスクが高くなっています。適正な体重を維持しましょう。

感染の検査をする

日本人のがんの原因には、ウイルスや細菌による「感染」が多くあります。一度は肝炎ウイルス検査を受けましょう。

2人に1人ががんになる時代ですが、がん治療は、格段に進歩しています。「国立がん研究センターがん情報サービス」では「治療と仕事を両立する」ヒント等が得られます。

ganjoho.jp



令和3年度杉並区がん検診のおしらせ 令和3年5月発行

杉並保健所 健康推進課健診係 ☎03(3391)1015 〒167-0051 杉並区荻窪5-20-1