

「がん検診」は あなたをがんから救います

【ポスターの補足として、リスク要因と予防をご覧になり、
たばこを吸っている方は、特に積極的に、がん検診を受けてください】

参考：国立がん研究センター がん情報サービス

	がんの部位	リスク要因	予防
1	乳がん	喫煙、飲酒、遺伝、初経年齢が早い、閉経年齢が遅い、妊娠・出産経験がない・高齢出産・授乳歴がない、高身長・肥満	禁煙、授乳、運動、節酒
2	大腸がん	喫煙、飲酒、赤肉(牛・羊)、加工肉(ベーコン・ハム・ソーセージ)、遺伝、肥満、高身長	禁煙、運動、にんにく・牛乳・カルシウム・大腸がん検診
3	肺がん	喫煙、受動喫煙	禁煙、たばこの煙を避ける
4	胃がん	喫煙、高塩分の食品(漬物・みそ汁など)、ヘリコバクターピロリ菌持続感染	禁煙、減塩、ピロリ菌の除菌(胃腸科で)・胃がん検診
5	甲状腺がん	放射線被ばく	被ばくしないこと
6	子宮頸がん	ヒトパピローマウイルス感染(性感染)	禁煙、定期的な子宮頸がん検診
7	前立腺がん	加齢、遺伝	
8	肝臓がん	喫煙、肝炎ウイルスの持続感染、カビ	禁煙、肝炎ウイルス感染予防、肝炎ウイルスの検査と治療
9	膀胱がん	喫煙	禁煙
10	すい臓がん	喫煙、肥満	禁煙、適正体重の維持

がん予防は、①がん検診と②禁煙をはじめとした生活改善です。



【グループ49.6%の喫煙者のみなさまへ～禁煙はがん予防の、大きく、確実な一歩～】

がんの最大の原因は、喫煙です。喫煙者がなくなれば、男性のがんの3分の1がなくなると言われます。さらに、喫煙の最大の問題は、受動喫煙による他人への影響です。

たばこのフィルターには、煙に含まれる発がん物質などを取り除く働きがあります。つまり、受動喫煙で、まわりの人が吸い込む煙の方が、発がん性が高いのです。また、喫煙後、約40分は、衣服や口・髪などに有害物質が付着しており、その間、周囲に有害物質を放出しているのです。

自分の健康のため、家族の健康のため、職場の同僚のためにも、禁煙にチャレンジしてみませんか？

ご相談・お問い合わせは 健康保険組合

京都健康推進室 0120-81-6570 東京健康推進室 0120-81-3433