

お知らせ

レディースデー検診を開催します。 スタッフは全員女性です。



この機会に、乳がん・子宮がん検診を受診してみませんか。

「レディースデー検診」は、女性の受診者がより一層安心して検診を受診できるように、女性の医師・看護師・診療放射線技師・医療スタッフで対応します。

がん検診を受診した事がない方、今年度まだがん検診を受診していない方は、ぜひこの機会に受診してみませんか。

普段、家事や育児・仕事が忙しくて、自分の事を後回しにしがちな女性の皆さん、この機会にレディースデー検診を受けてみませんか。検診を受けてほっとしましょう。



ほっとかないで、ほっとしよう。



自分を後回しにしないで！  
ほっとかにやいで、ほっとしよう。

市 町	予約先電話番号	検 診 日
吉野ヶ里町	0952-51-1618	1月19日 (金)
神崎市	0952-51-1234	1月24日 (水)
嬉野市	0954-66-9133	1月25日 (木)
多久市	0952-75-3355	1月28日 (日)
小城市	0952-37-6106	2月1日 (木)
白石町	0952-84-7116	2日7日 (水)
大町町	0952-82-3186	2月9日 (金)
鹿島市	0954-63-3373	2月16日 (金)
有田町	0955-43-5065	3月5日 (火)

※予約先・検診時間・会場等は裏面をご覧ください。

ここ重要！

科学的根拠に基づくがん予防 -がんになるリスクを減らすために-

現在、日本人の2人に1人が、一生のうち一度はがんになるといわれています。そんな中1人でも多くの方が、より健康的な生活習慣を生活に取り入れていただけるように、がん予防として「5+1の健康習慣」を提案します。

科学的根拠に基づくがん予防ガイドライン  
「日本人のためのがん予防法(5+1)」



がんの要因	1位	2位	3位	4位	5位
男性	喫煙(受動喫煙)	感染	飲酒	塩分摂取	過体重・肥満
女性	感染	喫煙(受動喫煙)	飲酒	過体重・肥満	塩分摂取

禁煙する

たばこは吸わない。他人のたばこの煙を避ける。

目標：たばこを吸っている人は禁煙をしましょう。吸わない人も他人のたばこの煙を避けましょう。

節酒する

飲むなら、節度のある飲酒をする。

目標：飲む場合はアルコール換算で1日あたり約23g程度まで(日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、焼酎や泡盛なら1合の2/3、ウィスキーやブランデーならダブル1杯、ワインならグラス2杯程度)。飲まない人、飲めない人は無理に飲まないようにしましょう。

食生活を見直す

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。)

目標：食塩は1日あたり男性7.5g、女性6.5g未満、特に、高塩分食品(たとえば塩辛、練りうになど)は週に1回未満に控えましょう。

身体を動かす

日常生活を活動的に。

目標：たとえば、歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分行いましょう。また、息がはずみ汗をかく程度の運動は1週間に60分程度行いましょう。

適正体重を維持する

適切な範囲内に。

目標：中高年期男性の適切なBMI値(Body Mass Index肥満度)は21~27、中高年期女性では21~25です。この範囲になるように体重を管理しましょう。

「感染」もがんの主要な原因です

がんの種類	がんの発生と関係があるウイルス・細菌
肝臓がん	B型・C型肝炎ウイルス
胃がん	ヘリコバクター・ピロリ菌
子宮頸がん	ヒトパピローマウイルス (HPV)
成人T細胞白血病・リンパ腫	ヒトT細胞白血病ウイルスI型 (HTLV-1)

肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合は治療を受ける。

目標：一度は肝炎ウイルスの検査をうけましょう。感染している場合は専門医に相談し、特にC型肝炎の場合は積極的に治療を受けましょう。

ピロリ菌感染の有無を知り、感染している場合は除菌を検討する。

目標：機会があればピロリ菌の検査を受けましょう。定期的に胃がんの検診を受けるとともに、除菌については利益と不利益を考え、主治医と相談して決めましょう。

該当する年齢の人は、子宮頸がんワクチンの定期接種を受ける。

目標：子宮頸がんの検診を定期的に受け、該当する年齢の人は子宮頸がんワクチンの定期接種を受けましょう。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター がんの冊子 がんを知るシリーズ「科学的根拠に基づくがん予防」より

ご案内

YouTubeで 市民公開講座

主催：地域がん診療連携拠点病院 唐津赤十字病院

2024 1/1 (月) ~ 3/31 (日) 視聴無料

令和5年度 テーマ 『がんと口腔ケア』

「肺炎と口腔ケア」 どうしてがんの手術前に口の中をきれいにするの？

視聴方法

配信期間内にYouTubeの「唐津赤十字病院公式チャンネル」からご視聴ください。右のQRコードからアクセスするか、「唐津赤十字病院YouTube」と検索してください。

お問合せは、唐津赤十字病院 がん医療推進センター ☎0955-72-5111



●講座の詳細は裏面のチラシをご覧ください。

《さがんだより新聞の問合せ先》

佐賀県 健康福祉政策課 がん撲滅特別対策室 担当 本田

TEL : 0952-25-7491 FAX : 0952-25-7206

E-mail : kenkoufukushiseisaku@pref.saga.lg.jp







# 「レディースデー検診」日程表

スタッフは、  
全員女性です。



市 町	予約先電話番号	検診日	場 所	乳がん受付時間	子宮がん受付時間	備 考
吉野ヶ里町	0952-51-1618	1月19日 (金)	東脊振健康福祉センター 「きらら館」	9:00~11:00	10:00~11:00	予約制 乳がん・子宮がん同時実施の場合
神崎市	0952-51-1234	1月24日 (水)	神埼町保健センター (神埼市中央交流センター)	9:00~11:00	9:00~11:00	予約制 子宮がんは9:45~検診開始
嬉野市	0954-66-9133	1月25日 (木)	塩田保健センター	13:30~14:30	13:30~14:30	予約制
多久市	0952-75-3355	1月28日 (日)	多久市保健センター	8:30~11:00	10:00~11:00	
小城市	0952-37-6106	2月1日 (木)	小城保健福祉センター「桜楽館」	8:30~10:30	10:00~10:30	予約制
白石町	0952-84-7116	2月7日 (水)	白石町総合センター	8:30~10:30	10:00~10:30	予約制 (乳がんのみ)
大町町	0952-82-3186	2月9日 (金)	大町町総合福祉保健センター 「美郷」	13:30~14:30	13:30~14:30	予約制 (乳がんのみ)
鹿島市	0954-63-3373	2月16日 (金)	鹿島市保健センター	13:30~14:30	13:30~14:30	予約制
有田町	0955-43-5065	3月5日 (火)	有田町福祉保健センター	13:30~14:30	13:30~14:30	予約制

## YouTubeで 市民公開講座

令和5年度  
地域がん診療連携拠点病院  
唐津赤十字病院

視聴無料

# がんと口腔ケア

2024  
1/1月~3/31日



## 肺炎と口腔ケア

どうしてがんの手術前に口の中をきれいにするのか？

唐津赤十字病院 歯科口腔外科副部長 緒方 謙一



## ご挨拶

唐津赤十字病院 院長  
宮原 正晴

## 視聴方法

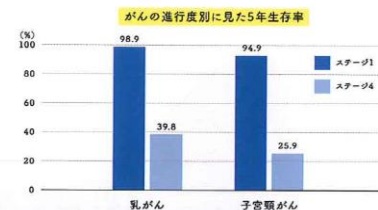
配信期間内にYouTubeの「唐津赤十字病院公式チャンネル」からご視聴ください。右のQRコードからアクセスするか、「唐津赤十字病院YouTube」と検索してください。



自分を後回しにしないで！  
ほっとかにかい、ほっとしよう

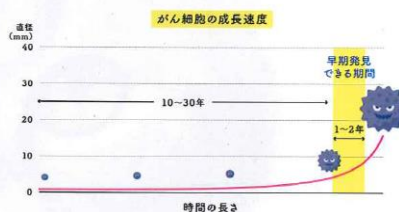
### 早期発見・早期治療で9割以上が治る

一般的に治療後、5年間再発がなければ、おそらくがんは治ったのだと考えられ、5年生存率が治療率の目安として使われてきました。がんの進行度別(ステージ1とステージ4)の調査結果によると、早期発見・早期治療できた方は9割以上が5年たっても生存しています。



### 早期発見できる期間はたった1~2年

1つの細胞が1センチ大のがんになるまでには、約10~30年の時間がかかります。しかし、1センチから2センチになるには、たった1~2年しかかかりません。早期がんと言われる2センチ程度までは、ほとんど痛みなどの自覚症状はありません。がんを発見するためには、検診を1~2年ごとに受けることが有効です。



### 検診は何歳から、どこで受けられる？

	乳がん検診	子宮がん検診
対象年齢	40歳以上	20歳以上
検診間隔	2年に1回	2年に1回
受診機関	・集団検診(各市町の検診センターや公民館など) ・個別検診(住民票がある地区の医療機関など)	・集団検診(各市町の検診センターや公民館など) ・個別検診(県内の産婦人科など)
費用 お住まいの市町によって異なります	無料 ~ 2,000円前後	無料 ~ 2,000円前後

### 佐賀県の取り組み

#### HPV検査の無料化

子宮頸がんの主な原因であるHPV(ヒトパピローマウイルス)に感染しているかどうかを、罹患率の高い県内在住の30~44歳(年度末時点)の女性を対象に無料で検査しています。

#### 子宮がん検診の広域化

市町が実施する子宮がん検診は、お住まいの市町以外にある県内の医療機関でも受診できます。



がんについての「知りたい」は「がんポータルさが」へ  
「がん検診はどこで受けられるの?」「予防について知りたい」「治療の悩みはどこへ相談したらいいの?」など、がんに関する「知りたい」が分かるサイトです。ぜひご利用ください!

市町のがん検診の日程はこちら

