



晴れの国おかやま 「がん注意報」発令中!



大変だ! 日本人の2人に1人が

「がん」

になっています!



降水確率

50%



男性

生涯で・・・

女性



62.1%

がんになる確率

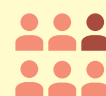
48.9%



24.7%

がんで亡くなる確率

17.2%

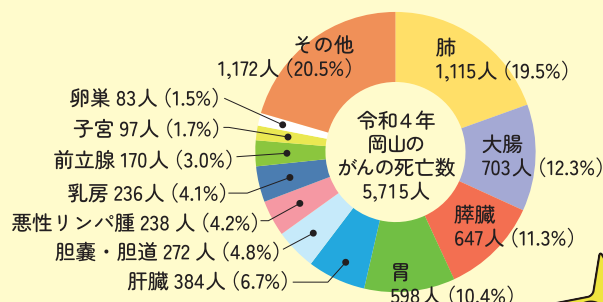


・2020年データに基づく累積罹患リスク・2023年データに基づく累積死亡リスク
[出典: 国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」]

岡山県の現状

昭和57年以降、岡山県の死因の第1位は「がん」であり、令和4年には5,715人の県民が「がん」が起因でお亡くなりになっています。

[出典: 厚生労働省 令和4年人口動態統計]



Q がんを対策するにはどうしたらいいの?

その1 生活習慣、ウイルス、感染対策でリスクを下げよう!



5つの健康習慣でリスクを下げる!

ウイルス、細菌対策でリスクを下げる!

禁煙



吸わない、
吸う人に
近寄らない!

適正体重
の維持

太り過ぎも
やせ過ぎも NG!
〈男性〉BMI 21~27
〈女性〉BMI 21~25

BMIの計算方法

$$\text{BMI値} = (\text{体重 kg}) \div (\text{身長 m})^2$$

節酒



お酒は
控える!

適切な
運動

毎日60分程度の歩行
+
週に1回 60分程度の
息が弾む運動

食生活

塩分を控えて、
野菜と果物
を毎日とり
ましょう!



胃がん



ピロリ菌の検査
✓ 感染している場合は
ピロリ菌除菌を検討



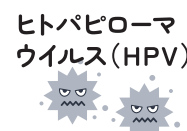
肝臓がん



B型・C型
肝炎ウイルス
肝炎ウイルス検査
✓ 感染している場合は
治療を受ける



子宮頸がん
肛門がん
中咽頭がん



ワクチン接種
および
定期的ながん検診



[出典: 国立研究開発法人 国立がん研究センター がん対策研究所「科学的根拠に基づくがんリスク評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究」]
[出典: 国立研究開発法人 国立がん研究センター がん対策研究所 予防関連プロジェクト「科学的根拠に基づくがん予防 (A5小冊子) WEB版」]

詳しい情報は
各QRコードから

岡山県

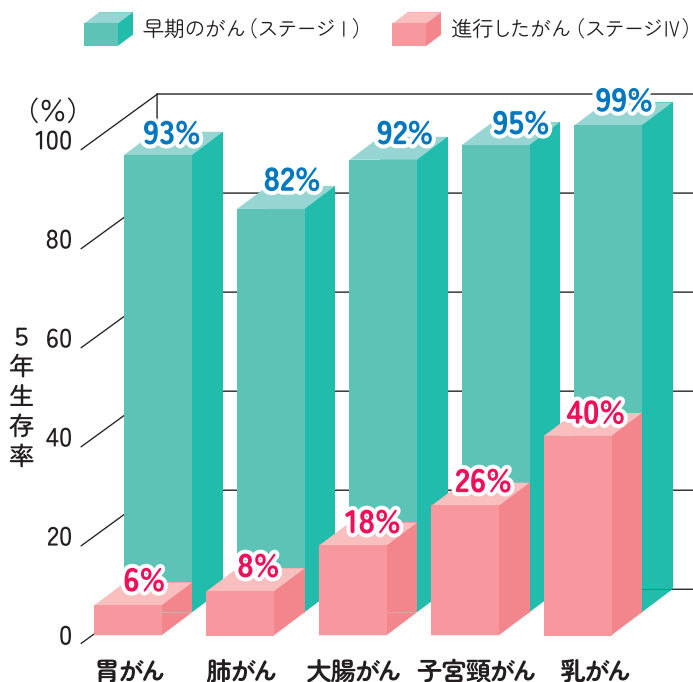
その2 がん検診で早期発見を！



がん = 死ではなくなっています！

早期発見にはがん検診！

がんのステージ（進行度）と5年生存率について



〔出典：院内がん登録生存率集計結果閲覧システム（2014-2015年5年生存率のネットサバイバルを四捨五入）〕

国が推奨する5つのがん検診

種類	主な検査方法	対象者	頻度
胃がん検診※1	内視鏡またはバリウム	50歳以上	2年に1回
大腸がん検診	便潜血検査	40歳以上	年1回
肺がん検診	レントゲンなど	40歳以上	年1回
乳がん検診	マンモグラフィ（＋視触診）※2	40歳以上	1年に1回※3
子宮頸がん検診	細胞診	20歳以上	2年に1回

※1 バリウム検査は40歳以上、年1回の実施も可

※2 マンモグラフィとあわせて岡山県では視触診を実施する市町村もあります。

※3 岡山県では年1回の受診を推奨しています。

岡山県のがん検診情報

Q がん検診はどこで受けられるの？

A 職場のがん検診

Q 職場で受けられない場合は？

A 市町村のがん検診

検査内容、費用、対象年齢などは市町村で異なります。お住まいの市町村へご確認ください。

市町村の問い合わせ先はこちら▼



（※情報はR7年度時点のものです。）

検診で要精密検査になったら
必ず精密検査を受けましょう！

Q もし、がんになったらどうしたらいいの？

信頼できる情報源と相談先を探そう！



岡山県のがんサポート情報について

がん検診・がんに関する知識や相談など「**岡山県のがん情報**」を発信するサポートサイトです。お気軽にお越しください。



岡山県がん患者支援情報提供サイト
岡山がんサポート情報

HPは
こちらから▶



がんかな？と思ったら



がんの相談をしたい



がん検診を受けたい

「岡山県のがん相談支援センター」のご紹介

Q がんの相談をしたいとき、
まず、どこに問い合わせれば良いの？

A 患者さんやご家族あるいは地域の方々からの、身近な相談窓口となる「がん相談支援センター」があります。

がん相談支援センターとは、地域の方々から「がん」に関する相談をお受けする窓口で、**岡山県内には13か所**あります。

ご相談はソーシャルワーカーや看護師など、がん相談専門スタッフがお受けしている窓口です。**料金は無料**です。

がん相談支援センターの情報は
こちらから▼



「がん対策」のち
健康の「晴天」となるでしょう！

©岡山県「ももっち・うらっち」

あっぱれ晴天！



お問い合わせ先

岡山県保健医療部 疾病感染症対策課 疾病対策班
TEL:086-226-7321（直通）

2025年5月発行