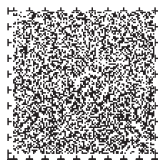


受けよう!がん検診

2人に1人は
がんになる!?

東京都
がん検診啓発
キャラクター
モシカモくん



東京都

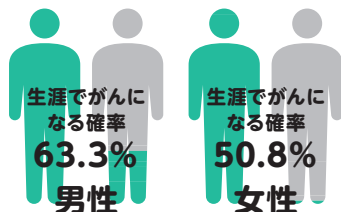
このマークは目の不自由な方の
ための「音声コード」です。

「がん」に関する数字

2人に1人ががんになる可能性があります。

日本人が生涯でがんになる確率は、
男性63.3%・女性50.8%で
およそ2人に1人ががんになる計算です。※

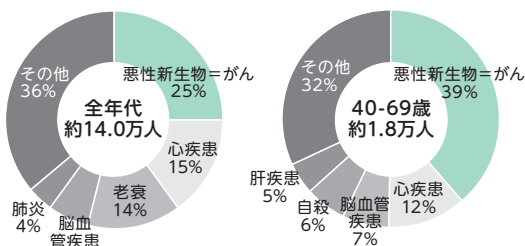
※国立がん研究センターがん情報サービス「最新がん統計」累積がん罹患リスク
(2021年)



**40～69歳の死亡者のうち、
4割の人ががんで亡くなっています。**

都民全体の死亡者数のうち、
がんで亡くなった人は 25%である
のに対し、**40～69歳の年代**にお
いては、約1.5倍にあたる**39%**
の人ががんで亡くなっています。

死因別の割合（東京都・2024年）

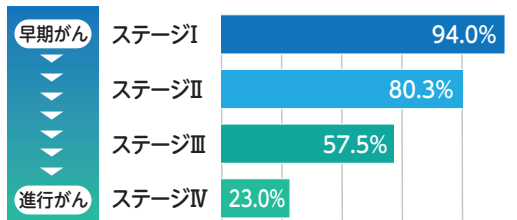


出典：厚生労働省「人口動態統計」（令和6年）

早期発見・早期治療による生存率は90%以上です。

誰でもなる可能性があり、命を落とす人も多いがんですが、早期発見・早期治療による5年後の生存率は**90%以上**であることがわかっています。

がんと診断されてから5年後の生存率



出典：公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計 2022」

がんを早期発見するためには、定期的ながん検診が大切です！

がん検診の気になること…



がん検診について知りたい!

症状が無いから受けなくても大丈夫?

どのがん検診を受けたいの?

どのくらいの間隔で受けたいの?

がん検診の流れを知りたい!

結果が「要精密検査」だったら?

検診の内容を詳しく知りたい!

精密検査ではどんなことをするの?

がんを予防するためにできることは?

がん検診はどこで受けられる?

1 がん検診とは…?

がん検診のポイントをおさえましょう。
がん検診の対象者は健康な人です!

2 国が推奨する5つのがん検診

国が推奨するがん検診は、検診の有効性が科学的に証明されています。

3 がん検診の流れ

申込みから結果が出たあまでの
一連の流れを見てみましょう。

4 各がん検診の内容

検診と精密検査の内容を、イラスト付きで
わかりやすく解説します。

5 がんを予防するための生活習慣

がん予防とがん検診の二段構えを
しましょう。

6 受けよう!がん検診

さっそく検診の申込みをしましょう!

1

がん検診とは…？

**がん検診の目的は、早期発見・早期治療により
がんで死亡するリスクを減らすことです。**

がん検診の目的は、多くのがんを見つけることではありません。必ずしもすべてのがんを治療することが、死亡するリスクの減少につながるわけではないためです。

がん検診は、罹患する人・亡くなる人が多いがんを早期に発見し、適切な治療につなげることで、**がんで死亡するリスクを減らす**ことが目的です。

がん検診の対象者は症状がない人＝健康な人です。

がんは、早期発見・早期治療による5年後の生存率が90%以上であることがわかっていますが、**早期のうちほとんど自覚症状がありません。**

がん検診では、症状がない早期のうちにがんを発見し、治療につなげることを目的としていることから、**検診の対象者は「症状がない人＝健康な人」**です。

注意

**症状のある方は次の検診まで待たず
すぐに医療機関を受診してください。**

健診と検診とは違います。

健診（健康診断）と検診では、目的が異なります。

- ・健診……身体が健康か・病気の危険因子があるかを調べます。
- ・検診……**特定の病気**に現在かかっているかを調べます。

したがって、健康診断を受診しただけではがんを発見することができません。がんの早期発見のためには、**がん検診を受けてください。**

早期発見のためには、 定期的ながん検診の受診が大切です！

今回のがん検診で「精密検査不要」であっても、次回のがん検診を受けましょう。
今後発生するかもしれないがんを早期発見するためには、**定期的ながん検診を受診することが大切です。**



がん検診は、推奨される**対象年齢と受診間隔**があります。

推奨される対象年齢・受診間隔は、検診によりがんで死亡するリスクが減少する効果が大きく、検診に伴うリスクが小さくなることが考慮されています。
対象年齢より若い年齢での受診・高齢での受診・頻繁な受診は、検診により得られるメリットがデメリットよりも小さくなる可能性もあります。



がんであるかは 精密検査を受けないとわかりません。

検診を受けることで、がんの疑いがあるか（＝要精密検査）、がんの疑いがないか（＝精密検査不要）がわかります。**がんであるかないかは精密検査を受診することで始めてわかります。**検診結果が「要精密検査」であった場合は、必ず精密検査を受診しましょう！

種類	検査内容	対象年齢	受診間隔
胃がん検診 9 ページへ	・ 問診 ・ 胃部エックス線検査または 胃内視鏡検査	50歳以上※ ¹	2年に1回※ ²
肺がん検診 11 ページへ	・ 質問（問診）※ ³ ・ 胸部エックス線検査	40歳以上	1年に1回
大腸がん検診 13 ページへ	・ 問診 ・ 便潜血検査	40歳以上	1年に1回
乳がん検診 15 ページへ	・ 質問（問診） ・ 乳房エックス線検査（マンモグラフィ）	40歳以上 （女性）	2年に1回
子宮頸がん検診 17 ページへ	・ 問診 ・ 視診 ※ ⁴ ・ 細胞診 ・ 内診	20歳以上※ ⁴ （女性）	2年に1回※ ⁴

※¹ 胃部エックス線検査については、当分の間、40歳以上の方に実施しても差し支えないとしています。

令和8年4月施行予定

※² 胃部エックス線検査については、当分の間、1年に1回実施しても差し支えないとしています。

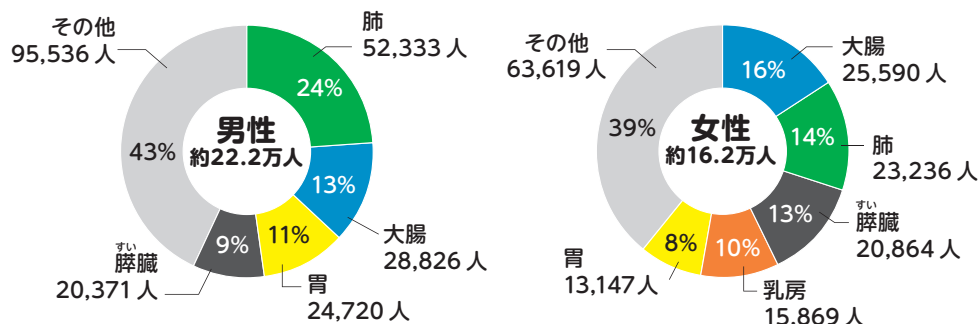
※³ 令和8年3月までは、重喫煙者に対する喀痰細胞診も検査内容として定められています。

※⁴ 子宮頸がん検診については、令和6年2月よりHPV検査単独法が追加されています。

これらのがん種は、がんによる死亡者数のうちで上位を占めます。

また、子宮頸がんは女性のがんの中では比較的罹患者が多く、近年増加傾向にあります。

部位別のがんによる死亡者数（全国・2024年）



出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」（厚生労働省人口動態統計）



なぜこの5つのがん検診が推奨されているの？

がんで死亡するリスクを減らせることが科学的に証明された検診だからです。



がん検診には、メリットとデメリットがあります。

メリット

- ・ **がんにより死亡するリスクを減らすことができる。**

がんの早期発見・早期治療により、がんで死亡するリスクを減少させることができます。また、「異常なし」と判定された場合に安心感を得ることができるのもメリットのひとつです。

- ・ **身体に負担の少ない治療で済ませることができる。**

がん検診では「症状がない人＝健康な人」を対象としていることから、がんを早期の段階で見つけやすく、身体に負担の少ない治療で済ませることができます。

デメリット

- ・ **がんが必ず見つかるわけではない。**

がんを100%発見できる検査法はありません。小さいがんや見つけにくい場所にあるがんは、検査を受けても見落としてしまうことがあります。(偽陰性)

- ・ **結果的に不必要な検査や治療を招く可能性がある。**

がんではないのに「がんの疑いがある」と判定されてしまったり(偽陽性)、生命に影響しないがんを見つけてしまうこと(過剰診断)があります。結果的に不必要な検査や治療を行うことになり、身体的・経済的負担だけでなく精神的負担がかかることも考えられます。

- ・ **偶発症のリスクがある。**

例えば内視鏡検査では、出血や胃に穴が開くなどの事故がごくまれに発生することがあります。エックス線検査などによる放射線被ばくも、微小ながらもあります。

国が推奨する5つのがん検診は、推奨される条件を守って受診することで、**メリットがデメリットを上回ることが科学的に証明されています。**

がん検診のメリット・デメリットを
わかりやすく紹介しています



<https://gankenshin.jp/products/pros-and-cons/>





もっと知りたい!推奨されているがん検診

「がん検診の有効性」の科学的根拠

国立がん研究センターでは、国内外の研究の収集・検証を行い、がん死亡率の減少が科学的に確かであるか? デメリットはメリットと比べて大きくないか? などを検討し、その結果に基づく各検診の推奨グレードを「がん検診ガイドライン」において示しています。国（厚生労働省）は、これらを踏まえて検討会での議論を重ね、指針で推奨するがん検診を定めています（5 ページ）。

2つのがん検診：「対策型検診」と「任意型検診」


日本におけるがん検診は、「対策型検診」と「任意型検診」の2つの方法があります。区市町村等が、ある集団全体に対して実施するものを「対策型検診」、希望する個人を対象に医療機関等が任意で実施するものを「任意型検診」といいます。

区市町村の検診		人間ドックなど	
対策型検診		任意型検診	
集団全体の死亡率を下げる 	目的	個人の死亡リスクを下げる 	
予防対策として行われる 公共的な医療サービス ※一部または全額を区市町村が負担	概要	医療機関が任意で提供する 医療サービス ※原則全額自己負担 （職場から助成が出る場合もあります）	
死亡率減少効果が認められた方法＝国 が推奨する方法での実施が求められる	検診方法	死亡率減少効果が認められた方法が 選ばれることが望ましい	
限られた資源の中で 集団にとってのメリットを最大化する	メリット・ デメリット のバランス	実施者が適切な情報を提供した上で、 個人のレベルで判断する。	

公共政策として、健康な多くの人々に実施するからこそ、

- ① **メリットが科学的に証明されている。**
 - ② **デメリットが小さい。**
- この2点が明らかにされた方法で実施することが推奨されています。

メリット（死亡率減少効果）が明確でない方法が提供されることもあります。検査に伴うメリット・デメリットについて、十分説明を受けた上で受診を判断する必要があります。

 **がん検診ガイドライン・がん検診の科学的根拠について詳しく知りたい方はこちら**

国立がん研究センターがん対策研究所【検診研究部】

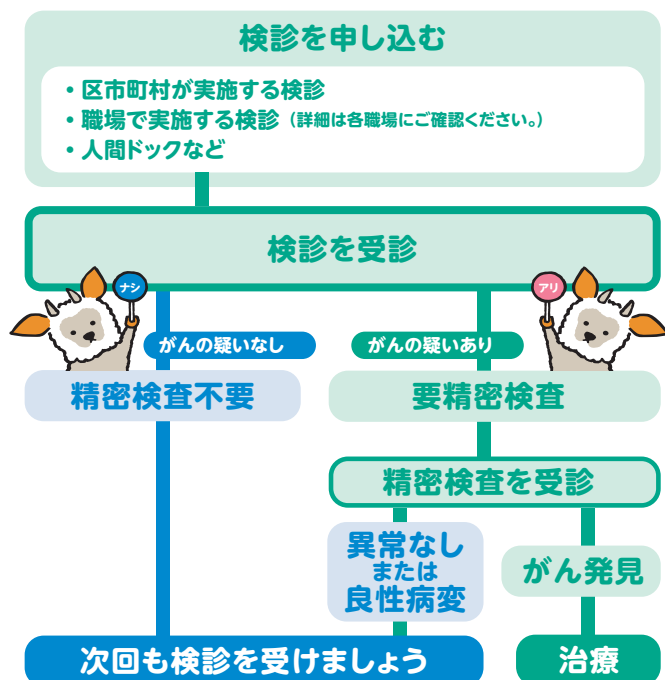
「科学的根拠に基づくがん検診推進のページ」

 <http://canscreen.ncc.go.jp/index.html>



3

がん検診の流れ



精密検査までががん検診!

- がん検診で要精密検査と判定された場合、それは「がんの疑いがある」という状態です。より詳しい検査を行い、本当にがんがあるかを調べる必要があります。
- がん検診は、「要精密検査」という結果が出た場合は、**精密検査まで受けることではじめてメリット（死亡するリスクの減少）につながります。必ず受診しましょう!**
- 検診の結果が「精密検査不要」、精密検査の結果が「異常なし」であった場合でも、次回の検診を受けましょう。がんを早期発見するためには、定期的な検診の受診が大切です。

精密検査を受診された方へのお願い

- 区市町村では、精密検査の結果を把握することでがん検診の質の向上に取り組んでいます。
- 精密検査の結果を尋ねるアンケートが届いた場合は、区市町村へ結果報告をお願いします。
- 精密検査の結果は、精密検査を実施した医療機関から、区市町村やがん検診を受けた検診実施機関へ共有されることもあります。

※精密検査結果は、個人情報保護法の例外事項として、個人の同意がなくても区市町村や検診実施機関に対して提供することが可能です。

注意 症状のある方は、次の検診まで待たず、すぐに医療機関を受診してください。

4

各がん検診の内容

胃がん検診

検査内容

- ・問診
- ・胃部エックス線検査 または 胃内視鏡検査

対象年齢 50歳以上※1

受診間隔 2年に1回※2

※1 胃部エックス線検査は、当分の間、40歳以上の方に実施しても差し支えないとしています。

※2 胃部エックス線検査は、当分の間、1年に1回実施しても差し支えないとしています。

? 胃がんとは? 多くの人がかかるがん

胃がんは、胃の粘膜にできるがんで、罹患数、部位別のがん死亡者数ともに上位に位置しています。

早期に発見できれば、胃を取らずにがんを治療することができますが、早期のうちには自覚症状がほとんどないため、検診を定期的に受診することが重要です。

検査内容

胃内視鏡検査

内視鏡検査（胃カメラ）で直接観察します。

喉の麻酔を行った後、口（または鼻）から胃の中に内視鏡を挿入し、胃の内部を観察します。胃の中の小さな病変を見つけることが可能です。検査で疑わしい部分が見つかった場合、少量の胃の組織を採取し、がん細胞があるかなどについて調べる検査を行うこともあります。



胃部エックス線検査

発泡剤（胃をふくらませる薬）とバリウム（造影剤）を飲んで行うエックス線検査です。

飲む量はコップ一杯（150cc）程度です。



もし「要精密検査」になったら…

胃内視鏡検査

胃部エックス線検査後の精密検査は、胃内視鏡検査を行います。検査で疑わしい部分が見つかった場合、胃の組織を採取し、がんかどうかを顕微鏡で調べます。

胃がん検診で胃内視鏡検査を受けた場合でも、より詳しく調べるために再検査が必要になることがあります。

※胃がん検診として胃部エックス線検査を実施しているか、胃内視鏡検査を実施しているか、またその両方を実施しているかは、区市町村によって異なります。
詳細はお住まいの区市町村にお問い合わせください。

コラム

「胃がんリスク検査（ABC検査）」とは？

血液検査によって、胃がんの原因となるヘリコバクター・ピロリ菌の感染の有無と、胃粘膜の萎縮の程度を調べることで、**胃がんになりやすいか否かを判定**するものです。がんそのものを見つけるための検査ではないので、胃がんリスク検査を受けるだけで安心せず、胃部エックス線検査か胃内視鏡検査を定期的に受けてください。

肺がん検診

検査内容

- ・ 質問（問診）
- ・ 胸部エックス線検査

※

対象年齢 40歳以上

受診間隔 1年に1回

※ 令和8年3月までは、重喫煙者に対する喀痰細胞診も検査内容として定められています。

? 肺がんとは?

東京都のがん死亡者数において肺がんは男性で1位、女性で2位です。*

非喫煙者も安心は禁物

肺がんの最大の危険因子は喫煙です。ただし、たばこが原因とはいえない肺がんもあり、非喫煙者であっても注意が必要です。

特に肺の奥にできるがんは、咳やたんなどの症状が出にくく、発見が遅れやすいので、検診を定期的に受診することが不可欠です。

※出典：東京都保健医療局人口動態統計（令和5年）

検査内容

胸部エックス線検査

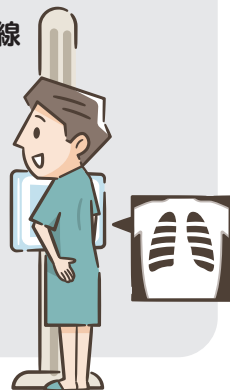
胸のエックス線撮影を行う検査です。

大きく息を吸い込んで息を止め、全体を映します。放射線被ばくによる健康被害はほとんどないとされています。

撮影したフィルムは、2人の医師が別々に確認し、肺がんの影が写っていないかどうか調べます。

撮影時間はたったの5分!

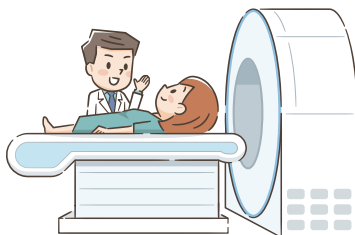
※検診機関等により前後します。



もし「要精密検査」になったら…

CT 検査

胸部エックス線検査で病変が疑われた部位の断面図を撮影し、肺にがんがないかを画像で確認します。



気管支鏡検査

気管支鏡（直径 5mm ほどの細い内視鏡）を口や鼻から挿入し、気管支の中を観察します。病変が疑われる部分の細胞や組織を採取し、がんの有無について調べます。



コラム

シーオービーディー

ご存知ですか？ COPD

長引くせき・たん・息切れなどの症状、「年齢のせい」「風邪の治りが悪いだけ」などと思い込んでいませんか？もしかしたら、COPD（慢性閉塞性肺疾患）という肺の病気かもしれません。

COPD になると、肺胞という組織が破壊され、酸素がうまくとりこめなくなってしまう。また、気管支が炎症を起こし、慢性的なせきやたんが長く続きます。

思い当たる症状がある方は、まずはかかりつけ医の診察を。必要に応じて、呼吸器内科の専門医を紹介してもらいましょう。



大腸がん検診

検査内容

- ・問診
- ・便潜血検査（免疫便潜血検査2日法）

対象年齢 40歳以上

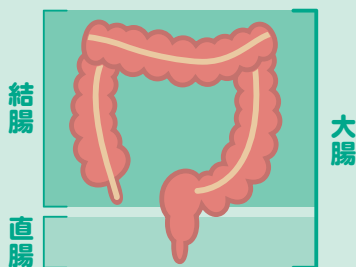
受診間隔 1年に1回

? 大腸がんとは？

40歳代から増え始めるがん

大腸がんは、大腸（結腸・直腸）に発生するがんで、良性のポリープががん化するものや、正常な粘膜から直接発生するものがあります。

早期の大腸がんは自覚症状がほとんどないため、検診を定期的に受診することが重要です。



🔍 検査内容

便潜血検査

**便をこすって採取するだけ、
自宅でできる簡単な検査です。**

便ががんやポリープなどの表面と接触することによって付着した、目に見えない出血の有無を調べます。2日分の便を採取するだけの簡単な検査です。

事前に検診機関などから
問診票と検査容器を
受け取ります。



痔で出血している時や月経の時は、採便を控えてください。また、採便後の検査容器の保管は冷暗所（冷蔵庫等）で行い、保存期間（採便から提出までの日数）はできるだけ短くしましょう。



もし「要精密検査」になったら…

全大腸内視鏡検査

精密検査として第一に推奨される方法です。内視鏡を肛門から挿入し、大腸の全部位を観察します。必要に応じて大腸粘膜の細胞を採取し、悪性かどうか診断します。



S 状結腸内視鏡検査・注腸エックス線検査

大腸全体を内視鏡で観察することが困難な場合は、直腸からS状結腸までを内視鏡で観察し、奥の大腸は肛門からチューブを挿入してバリウムを流し込み、エックス線で調べ、大腸の形の変化から病変を診断します。



注意

精密検査の代わりにもう一度便潜血検査を受診することは不適切です！
医療機関で内視鏡検査を受診してください。

コラム

肛門から出血、これは痔のせい？

便秘や腹痛、肛門出血のように気になる症状がある場合は、検診ではなく、医療機関で診察を受けてください。また、肉眼的な出血など気になる症状がなく、検診結果が「要精密検査」であった場合は、「痔のせい」と自己判断をせず、必ず精密検査を受診してください。



乳がん検診

検査内容

- ・質問（問診）
- ・乳房エックス線検査（マンモグラフィ）

対象年齢 40歳以上の女性

受診間隔 2年に1回

? 乳がんとは？ 女性に多いがん

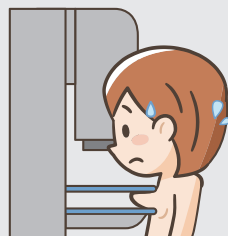
乳がんになる人は 30 歳代後半から増え始め、40 歳以上の年代に多く、乳がんは女性のがんによる死亡原因の上位に位置しています^{*}。早期の乳がんは自覚症状がないことが多いため、検診を定期的に受診することが重要です。

※出典：公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計 2023」

検査内容

乳房エックス線検査（マンモグラフィ）

左右の乳房を片方ずつ挟み、圧迫して撮影します。医師の触診だけでは発見できない、小さなしこりや石灰化（乳房の一部にカルシウムが沈着したもの）を見つける検査です。放射線被ばくによる健康被害はほとんどないとされています。



※乳房が圧迫されるため痛みを感じることがありますが、時間は数十秒ほどです。乳房が張りやすい月経前を避け、月経終了後の比較的張りの少ない時期に受けるとよいでしょう。

もし「要精密検査」になったら…

超音波（エコー）検査

乳房に超音波を当て、超音波の反射の様子から乳房内のしこりを画像で確認します。乳腺の密度が濃く、マンモグラフィではしこりがわかりにくい場合でも、超音波検査ではしこりの診断をすることができます。



マンモグラフィ追加撮影

検診よりも多方向から撮影することで、超音波検査で発見しにくい微細な石灰化を見つけることができます。

細胞診及び組織診

超音波検査などの画像診断やマンモグラフィの追加検査を行った上で、確定診断のために、乳房を針で刺して細胞を採取する穿刺吸引細胞診や、組織診（針生検）などを行うことがあります。

「ブレスト・アウェアネス」の4つのポイント!

乳がんを早期に発見するためには、日頃から乳房の状態を意識する生活習慣＝「ブレスト・アウェアネス」が大切です! ※検診対象世代ではなくても大切です。

- 1 普段から乳房をチェックして、自分の乳房の状態や月経周期による変化※を知っておきましょう。
※月経前から乳房の張りを感じ、月経後半には張り感が減少していきます。
- 2 乳房の変化に気を付けましょう。
- 3 気になる変化があったときにはすぐに乳腺外来のある医療機関を受診しましょう。
- 4 自覚症状がなくても、40歳から2年に1回、定期的に検診を受診しましょう。

✪ 見るときのポイント

鏡に向かい、乳房のいつもの状態をチェック

こんな変化はありませんか?

- ☐ 皮膚のひきつれ
- ☐ 皮膚のくぼみ
- ☐ 乳頭や乳輪の皮膚のただれ

✋ 触るときのポイント

お風呂に入った時に石けんのついた手で触ると変化がわかりやすくなります。

乳首を軽くつまんで、血液などの異常な分泌物がないかチェック



こんな変化はありませんか?

- ☐ 乳房のしこり
- ☐ 脇の下のしこり
- ☐ 乳首からの分泌物

👉 乳がん検診について詳しく知りたい方はこちら
東京都保健医療局「TOKYO#女子けんこう部」
🔗 <https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/joshi-kenkoku/nyugan/>



大切な、わたしのからだ。チェックしよう。ケアしよう。

TOKYO #女子けんこう部



子宮頸がん検診^{けい} (細胞診の場合)

検査内容

- ・問診
- ・視診
- ・細胞診
- ・内診

対象年齢 20歳以上の女性

受診間隔 2年に1回

※ 子宮頸がん検診については令和6年2月よりHPV検査単独法が追加されています。

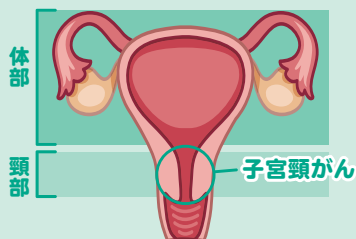
? 子宮頸がんとは?

若い女性でもかかるがん

子宮頸がんは、20歳代後半から増加する女性特有のがんです。子宮の入口近く（子宮頸部）にできます。

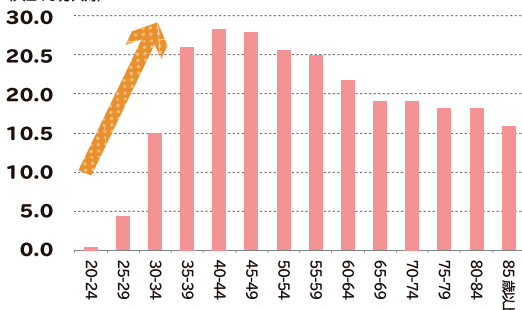
子宮頸がんは早期のうちは症状がなく、進行するにつれて、月経以外の出血（不正出血）や、性交時の出血、おりものの変化、腰痛、腹痛などが現れるようになります。

検診を定期的に受診し、気になる症状がある場合は、婦人科医療機関を受診してください。



子宮頸がんになった人の割合（全国・女性・2021年）

（人口10万人対）



出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」（全国がん登録）



検査内容

細胞診

子宮頸部の細胞を調べる検査です

医師が専用のブラシを用いて子宮頸部の細胞をこすって採取し、顕微鏡で調べる「細胞診」を行います。

※ 月経中は避けて受診してください。

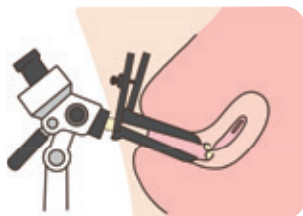
※ 自分で子宮頸部の細胞を採取することは避けてください。



もし「要精密検査」になったら…

コルポスコープ診及び組織診

コルポスコープという拡大鏡を使って子宮頸部を詳しく見て、病気がありと疑われる部分（組織）を一部採取して標本にし、顕微鏡で診断します。



HPV 検査

子宮頸部から細胞を採取し、HPV（ヒトパピローマウイルス）に感染しているかどうかを調べます。



コラム

子宮頸がんの原因は？ ～HPV ワクチンによる予防～

子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルス（HPV）は、一度でも性交渉の経験があれば感染している可能性がある、ごくありふれたウイルスです。ほとんどの場合感染は一時的で、ウイルスは自然に消えると言われています。しかし、まれに感染が長く続き、ごく一部が数年～数十年かけて子宮頸がんになっていくと言われています。

HPV ワクチンは、子宮頸がん全体の 50 ～ 70% の原因とされる 2 種類の HPV（16 型と 18 型）などに対して、感染の予防効果があると報告されています。ただし、全ての HPV 感染を予防できるものではないため、定期的に検診を受診することが重要です。

👉 子宮頸がん検診について詳しく知りたい方はこちら

東京都保健医療局「TOKYO#女子けんこう部」

🔗 <https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/joshi-kenkoku/shikyukegan/>

大切な、わたしのからだ。チェックしよう。ケアしよう。



TOKYO #女子けんこう部

5

がんを予防するための生活習慣

1 禁煙する

喫煙は、肺がんだけでなく、がん全体のリスクを高めることが確実とされています。男性にとっては、生活習慣や感染が原因とされるがんの中で、罹患・死亡に影響する最も大きい要因とされています。

また、たばこは吸う本人のみならず、周囲の人の健康も損ねます。受動喫煙でも肺がんや乳がんのリスクは高くなります。

喫煙者の方は、卒煙を考えましょう。



2 節酒する

飲酒は、肝臓がん・食道がん・大腸がんとの強い関連があり、女性では乳がんのリスクが高まると言われています。また、過度な飲酒はがん全体のリスクを高めることが確実とされています。なお、女性の方が男性よりも体質的に飲酒の影響を受けやすく、より少ない量でがんになるリスクが高くなるといふ報告もあります。

1日あたりの飲酒量の目安（アルコール摂取量 23g 程度）※

※以下のいずれかの量までにとどめましょう。

- 日本酒 … 1合
- ビール大瓶（633ml） … 1本
- 焼酎・泡盛 … 原液で1合の2/3
- ウイスキー・ブランデー … ダブル1杯
- ワイン … グラス2杯程度



※国立がん研究センターがん情報サービス「科学的根拠に基づくがん予防」

3 身体を動かす

適度な運動は、大腸がんのリスクを低下させることがほぼ確実とされています。がん全体を見ても、仕事や運動などで身体活動量が多い人ほど、発生リスクが下がるとされています。

推奨される身体活動量の目安※

（18 歳から 64 歳）

1日に60分以上、歩く程度の身体活動をする。

1週間に60分以上、息が弾む程度の身体活動をする。

（65 歳以上）

1日に40分以上、歩く程度の身体活動をする。

週に3日以上有酸素運動、筋力トレーニング、バランス運動などの多要素な運動を行う。



※厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」

4 適正体重を維持する

肥満や痩せすぎは、がんによる死亡のリスクが高くなるとの報告があります。特に肥満は、女性の閉経後、乳がんのリスクを高めることが確実とされています。

逆に適正体重では、がんを含め全死亡のリスクが低くなることが示されています。

BMI の求め方 体重 (kg) ÷ 身長 (m)²
BMI の適正値※ 男性 21 ~ 27 女性 21 ~ 25



※国立がん研究センターがん情報サービス「科学的根拠に基づくがん予防」

5 バランスよく食べる

塩分のとりすぎ、野菜や果物不足、熱すぎる飲み物や食べ物をとることが、がんの原因になることが明らかになっています。

摂取の目標量（1日あたり）

●塩分 男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満※¹ ●野菜 350g※² ●果物 200g※²

※1厚生労働省「日本人の食事摂取基準」2020年版 ※2厚生労働省「健康日本 21（第三次）」

6 感染症の検査を受ける

ウイルス・細菌感染は、生活習慣や感染が原因とされるがんの中で、女性にとっては最も多く、男性にとっても2番目に多い要因とされています。※感染したら必ずがんになるわけではありません。

ウイルス・細菌の感染が原因となるがん

●B型・C型肝炎ウイルス ▶ 肝臓がん

お住まいの地域の保健所などで、一度は肝炎ウイルスの検査を受けましょう。

👉 肝炎ウイルス検診についてはこちらをご覧ください。

東京都保健医療局「肝炎ウイルス検診を受けましょう」

🔗 <https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/kensui/etc/kanen/index.html>



●ヘリコバクターピロリ菌 ▶ 胃がん

定期的な胃がん検診の受診とともに、機会があればピロリ菌検査を受けてみましょう。

●ヒトパピローマウイルス (HPV) ▶ 子宮頸がん

定期的な子宮頸がん検診の受診とともに、対象年齢の人は HPV ワクチンの定期接種を受けましょう。

👉 HPV ワクチンの接種についてはこちらをご覧ください。

東京都保健医療局「HPV ワクチンの定期予防接種について」

🔗 <https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kansen/info/hpv/hpv>



【参考・出典】

国立がん研究センターがん情報サービス「科学的根拠に基づくがん予防」

🔗 https://ganjoho.jp/public/pre_scr/cause_prevention/evidence_based.html

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リスク評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究」

🔗 https://epi.ncc.go.jp/can_prev/



6

受けよう!がん検診

がん検診は、以下の場所で受けられます

①お住まいの区市町村

➡お住まいの地域によって、検診の実施時期や申込方法等が異なります。詳細は各区市町村にお問い合わせいただくか、ホームページをご確認ください。検診費用の一部または全額を区市町村が負担しているため、安く受けることができます。※自己負担額は、区市町村や検診内容によって異なります。

②お勤め先

➡詳細は各職場のご担当者様にご確認ください。お勤め先でがん検診を実施していない場合は、お住まいの区市町村で受診することができます。

③人間ドックなど（任意）

➡費用は基本的に全額自己負担となります。（職場から助成が出ることもあります）また、検査に伴うメリット・デメリットについて十分説明を受けた上で、受診を判断しましょう。

 **各区市町村のがん検診関連情報のページは、こちらからアクセスできます。**

東京都のがん検診ポータルサイト「受けよう!がん検診」

区市町村のがん検診担当部署

🔗 <https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/kensui/gan/contact/>



関連情報について

高齢者のがん検診について

🔗 <https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/kensui/gan/koreisha.html>



がん検診をきっかけに体に負担のある検査や治療が行われることもあります。特にご高齢の方の場合は、ご自分の想定よりも体の予備能が乏しいので、がん検診の受診について、かかりつけ医師へご相談ください。



東京都の健康関連ポータルサイト

「とうきょう健康ステーション」

受けよう!がん検診

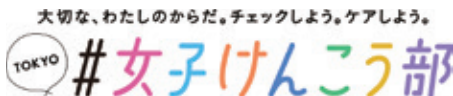


🔗 <https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/kensui/gan/>

区市町村のがん検診実施状況や、がん検診の質の向上に向けた区市町村・職域への支援、がん検診普及啓発を目的としたイベント情報などを発信しています。

女性の健康を支援するポータルサイト

TOKYO#女子けんこう部



🔗 <https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/joshi-kenkoku/>

子宮頸がんや乳がんをはじめ、女性特有の病気や女性が健康に過ごすために知っておきたいことなどを、手軽にマンガで知ることができます。

医療法に基づいた全国統一的な医療機関薬局の
公的検索システム

医療情報ネット (ナビイ)



🔗 <https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp>

国立がん研究センター がん情報サービス



🔗 <https://ganjoho.jp/public/index.html>

がんという病気、がん検診、がんと診断された後のこと、がんに関する統計など幅広く知ることができます。

協力

国立研究開発法人国立がん研究センター
高橋 宏和



本パンフレットは、発行日現在の厚生労働省「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」に基づいて作成しています。

令和8(2026)年2月作成

登録番号 (7)149

編集
発行

東京都保健医療局保健政策部健康推進課成人保健担当
東京都新宿区西新宿二丁目8番1号 電話 03(5320)4367

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。