

このパンフレットは福岡県と
九州共立大学、日本赤十字九州国際看護大学、
福岡大学、帝京大学の
学生が共同で企画制作しました。



県内のがん検診受診率向上を目指す取り組み「Cプロジェクト※」。
県と4大学の学生8名が、若年層はもちろん幅広い世代へがん検診を受診することの大切さを伝えるため、啓発パンフレット・ポスター・動画・グッズ等を共同で企画制作しました。

※Cプロジェクトの「C」は「Cancer(がん)」の頭文字。

看護を学ぶ私は、なぜがん検診を受けないのだろーと思っていました。プロジェクト内で、同年代や親世代の人が受けない理由、受けられない状況などを知れてよかったです。今回の気づきを、ぜひ看護の現場で活かしていきたいです。



福岡大学
医学部看護学科 4年
重富 楓



● がん検診、市町村のお問い合わせ先

お住まいの市町村名 がん検診



または

こちらへ
アクセス



(例)「福岡市 がん検診」で検索

福岡県がん感染症疾病対策課

2026年1月発行

お父さん、
お母さん、

受けてよ！
がん検診！

お父さん！お母さん！
いつもご飯作ってくれたり、
忙しいのに、部活とか、
塾の送り迎えとか、
いつも本当に、ありがと！
こめからも迷惑かけると
鬼うけで、受験がんばって、
卒業は、人みたいになんかに
なりたいです！だから...
まだまだ頼りにしてるから！

じぶんのため 大切な人のため
がん検診へ行きましょう。

福岡県 がん検診 Cプロ



5がん検診(胃、大腸、肺、乳、子宮頸部)



※この広報物は県と
左記大学の学生で
制作しています。

自分のこと。大切な誰かのこと。

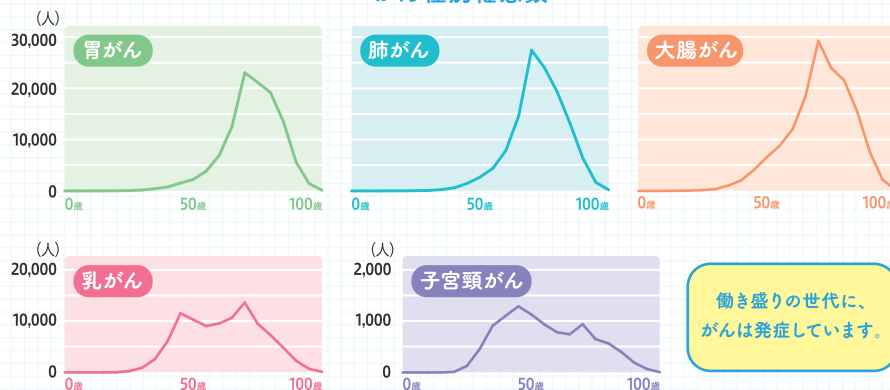
守るためにがんのことを正しく知ろう。

がん。一度は耳にしてこわい印象もあるでしょうが、
みなさん「がん」への正しい知識を持っていますか？
がんは他人事？—いいえ。がんは日本人の2人に1人が患う病気といわれ、
いつあなたや、あなたの家族や友人、
パートナーなど周りの誰がなってもおかしくありません。
がんは治らない？—いいえ。近年、医療技術の進歩もあって、
治すことができる病気になっています。ただ、こわい病気なのは間違いありません。
がんと無関係な人はいないから、がんの予防や対処法を知って、笑顔の未来を守りましょう。



データで見る、日本人のがんリスク

がん種別罹患数



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) 全国がん罹患データ(2016年~2021年)

国が検診の受診を推奨する 5つのがんの罹患データ

- 20代以降増加傾向のがん **子宮頸がん**
40代以降増加傾向のがん **肺がん** **大腸がん** **乳がん**
50代以降増加傾向のがん **胃がん**

出典:「公益財団法人がん研究振興財団 がんの統計2024(資料編)」

がんの死亡数(日本人の主な死因)

1位	2位	3位
がん	心疾患	老衰

がんは日本人の死因の第1位であり、
年間約38万人の方が
がんで亡くなっています！

出典:令和6年(2024)人口動態統計



**がんは早めの治療で治る時代。
早期発見にはがん検診がカギ！**

がんは治せる病気になったといっても、早期に発見し、早期治療へつなげることが何よりも大切です。ただ、初期のがんはほぼ自覚症状がないため自分で気づくことが難しいです。がんの進行や転移を防ぎ、命を守るためにも国が推奨する5つのがん検診を定期的に受けましょう。

I期、IV期※に 発見された場合の がん5年相対生存率(%)

※がんの進行度合いを示す指標。
ステージI(早期がん)、ステージIV(他の臓器に
がんが転移している最も進行した状態)のこと。

肺がん<I期生存率>

81.5%

IV期生存率 8.0%

胃がん<I期生存率>

92.8%

IV期生存率 6.3%

子宮頸がん<I期生存率>

94.9%

IV期生存率 25.9%

乳がん<I期生存率>

98.9%

IV期生存率 39.8%

大腸がん<I期生存率>

92.3%

IV期生存率 18.3%

出典:国立がん研究センターがん情報サービス
(2014-2015年5年生存率)

がん検診の種類と費用

がん検診はさまざまな種類がありますが、特に国が検診を推奨しているのは、
胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん・子宮頸がんの5つです。
これらは、検診による早期発見・早期治療で死亡率を低下できることがわかっています。

種類	対象年齢	受診間隔	検査方法
胃がん検診	50歳以上 ※胃部X線検査は40歳以上に対し実施可	2年に1回 ※胃部X線検査は毎年実施可	問診、胃部X線検査 または胃内視鏡検査
大腸がん検診	40歳以上	毎年	問診、便潜血検査
肺がん検診			質問(問診)、 胸部X線検査、 喀痰細胞診(対象該当者)
乳がん検診	40歳以上	2年に1回	問診及び乳房X線検査 (マンモグラフィ) ※視診、触診は推奨しない
子宮頸がん検診	20歳以上		問診、視診、 細胞診、内診

※ イラストは検診のイメージです。



自治体のがん検診

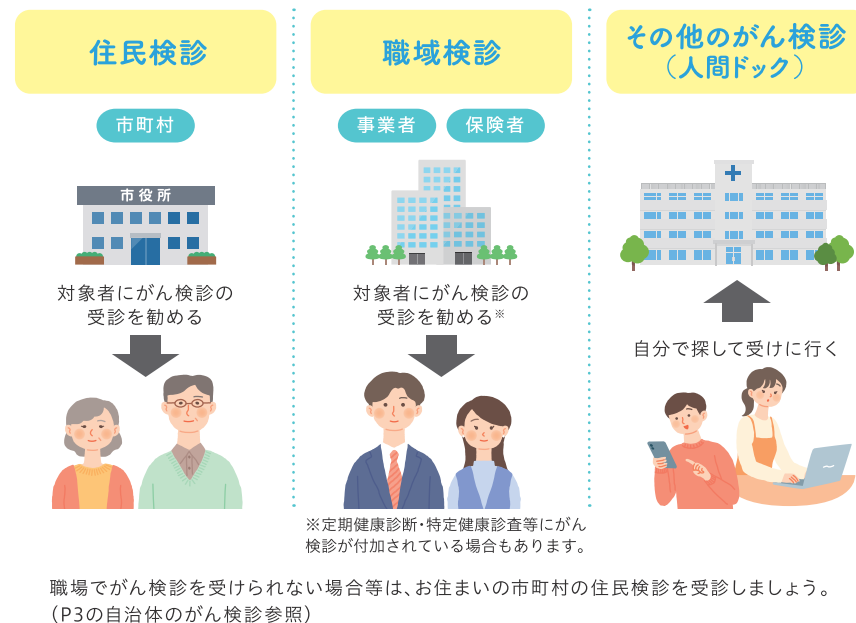
自己負担 0円 ~ 最大3,000円程度

詳しくは

自治体のがん検診(住民検診)は費用の補助があるため比較的小さい自己負担額でおトクに受診できます。詳細は各自自治体で異なりますので、お住まいの市町村の情報を検索してみてください。

がん検診の分類

日本のがん検診は大まかに、市町村が実施する住民検診、事業者や保険者が実施する職域検診、その他のがん検診(個人が任意に受ける検診)に分かれます。



がん検診のメリット・デメリット

がんで亡くなることを防ぐためには、早めのがん検診が重要です。
国が推奨するがん検診(5つのがん)は、メリットがデメリットを上回るとされており、継続的な受診で、がんによる死亡リスクを減らすことができます。メリットが期待できるがん検診の種類と対象年齢、受診間隔についてはP3を参照。

メリット

- ☒ がんを無症状のうちに早期発見・早期治療し、がんによる死亡を防ぐ
- ☒ 早期発見により、治療が軽度で済む
- ☒ がんがない人は検診で「異常なし」と確認でき、安心して生活できる

デメリット

- ☒ 偽陰性 実際にはがんがあるのに、精密検査が不要と判定されること。治療が遅れる
- ☒ 偽陽性 実際にはがんがないのに、がんの疑いあり(精密検査が必要)と判定されること。本来受ける必要のない精密検査で身体的な負担がかかる
- ☒ 過剰診断 命に別条のないがんを発見すること。不要な治療により、身体的・心理的・経済的な負担がかかる
- ☒ 偶発症 内視鏡による出血や穿孔、バリウムの誤嚥や腸閉塞、放射線被ばくなど

がん検診で早期のがんを発見。早い段階で検査と治療を行ったことで無事に完治したがん体験者にお話を伺いました。

「自分ががんになったら 家族がどう感じるかを想像してほしい」

お話を伺った方

久家 麻美さん（保健師・看護師・がん対策推進企業アクション認定講師）

〈病名〉子宮頸がん ステージⅠB2期 ※現在は完治



33歳の時に子宮頸がんを罹患。子宮全摘手術を受け再発なく経過し、2023年4月でがん克服となる。在籍する健診機関にて保健師として長らくがん検診啓発活動に携わっていたが、自らのがん経験も活かした活動をしたいと、2023年よりがん対策推進企業アクション認定講師として活動している。

がんを身近に感じた経験から がん検診は毎年受けていました。

最初のがんを身近に感じたのは19歳の頃。友人が卵巣がんに罹患しました。大学の夏休みに地元で会った時、不自然にお腹が大きくて…。後日、卵巣がんだったと聞きました。当時看護を学んでいた私は、なぜ早く病院へ行くように言わなかったのかと後悔しました。その後、25歳の時

にその友人を卵巣がんで、30歳の時には父をすい臓がんで亡くしました。辛い経験から、周囲と比べてがんへの予防意識は強い方だったと思います。子宮頸がん検診は2年に1回の推奨でしたが、個人的に毎年受診していました。

がん検査を受けながら、自分のことより 家族のことを考えると涙が出た。

医療職者として知識もあったので、告知を受けた時は意外に冷静で、治療方法や仕事が続けられるかなどを考えることもできました。ただ、追加でがん検査を受けていくうち、「子供を産めないかもしれない」という考えから夫に申し訳ない気持ちになったり。母に悲しい思いをさせ

がんに関する略歴

がんとの関係

19歳 友人が卵巣がん罹患
25歳 その友人が他界
29歳 父親が膵臓がん罹患
30歳 父親が他界

がん検診受診年

2018年1月 がん検診受診
2018年2月 がん発覚
治療期間（入院期間10日間 自宅療養2週間）
術後5年、再発なく完治。
卵巣摘出による女性ホルモン低下のため
女性ホルモン内服中。日常生活に支障なし。

てしまうなど、自分のことではなく、家族のことばかり考えて涙が止まらなかったです。

忙しい人ほど、家族のためにも 絶対にがん検診を受けてほしい。

がん発覚前と後で、がん検診に対する考えが「できるだけ勧めたい」から「絶対に受けてほしい」へと変わりました。自分ががんになったら家族がどう感じるか、自分が家族にどんな感情を持つかを想像してほしいと思います。同級生の友人は子育て中で忙しく、検診へ行けていない人も多かったですが、がんを公表してから「個別で検診に行ってくる」と報告を受けることもあり、うれしいことに検診受診者が増えました。

私はがんのタイプが悪く、子宮を残すことはできませんでしたが、再発なくがんを克服しました。がんは早期に発見すれば、部分切除だけで済む場合が多いです。後悔しないためにも、ぜひ定期的ながん検診の受診と、10代のお子さんにはHPVワクチンを検討してほしいですね。



左／「お父さんの時よりもショックが大きい。私が代われるなら代わりた」と語ったお母さまと、2018年に旅行へ
右／2018年、がん患者のためのチャリティイベント「リレーフォーライフ福岡」に術後3か月でスタッフとして参加

毎日コツコツがん予防！ 生活習慣が健康のカギ

がんは早期発見が重要ですが、ならないように日頃から気を付けておくことも大切です。毎日の生活を見直し、予防できる体づくりを始めましょう。死亡率の高い肺がん・大腸がんの予防法と、未来を守る生活習慣を紹介します。

がんを予防する5つの生活習慣

① 節度のある飲酒

飲み過ぎは要注意。お酒を飲む場合、1日23g以下のアルコール摂取量が理想。

② 禁煙する

喫煙は全身のがんの元。吸わない人も、なるべくたばこの煙を避ける。

③ バランスの取れた食事

塩分を控え、野菜や果物を増やし、熱すぎる飲食物は少し冷めます。

④ 継続的な運動

少し汗をかき、息が弾む程度の運動を週に60分行う。

⑤ 適正体重を維持

BMI値の目安、男性は21-27、女性は21-25の範囲の体重管理を目指す。



肺がん

〈肺がんの死亡数順位〉
男性:1位 女性:2位

禁煙で発症リスクを半減できる！

肺がんは生活習慣の影響が大きく、喫煙者は非喫煙者より発症リスクが男性で4.4倍、女性では2.8倍高いと言われます。一方で、禁煙から10年経つと、そのリスクをおよそ半分まで減らせることが明らかにしています。



大腸がん

〈大腸がんの死亡数順位〉
男性:2位 女性:1位

腸内環境のケアが予防のカギ！

大腸がん予防には、運動と栄養管理が有効です。腸内環境を整えるため、食物繊維やカルシウムを積極的に摂りましょう。一方、赤身肉や加工肉は摂りすぎるとリスクが上がるため、量に注意が必要です。



赤身肉
週に500g以下がおすすめ

加工肉
なるべく控えましょう

※国立がんセンター調べ