

がん検診で未来の健康を守りましょう

がんは働く世代にも身近な病気です。

特に女性のがんである乳がんや子宮頸がんは、20代後半から発症が増加します。忙しい毎日でも定期的な検診で早期発見・早期治療が重要です。

女性のがんについて知っていますか？

乳がん（働く女性で特に注意が必要です）

- 女性では、乳がんはがんによる死亡原因の上位に位置しており、40歳以上の女性では最も罹患する人が多いがんです。
- 40歳から、2年に1度定期検診（マンモグラフィ検査）を受診してください。



出典／国立がん研究センターがん情報サービス「乳がん検診について」

子宮頸がん（若年女性にも多いがんです）

- 20歳代と30歳代の女性では、最も罹患する人が多いがんです。
- 20歳から、2年に1度定期検診（細胞診検査）を受診してください。



出典／国立がん研究センターがん情報サービス「子宮頸がん検診について」

なぜ働く世代ががん検診を受けるべきなの？

がん検診は自覚症状がないうちに受けることが大事です。

症状が出にくい場合もあり、早期発見することで治療がスムーズに進み、仕事や生活を維持できます。大切な家族や仲間のためにも検診を受けましょう。

市のホームページでがん検診受診勧奨動画を公開しています。スマートフォンで読み取ってご覧ください。



←市公式 HP
「がん検診を受けましょう」

URL : <https://www.city.yokkaichi.lg.jp/www/contents/1698286201303/index.html>

四日市市の「市のがん検診」をご利用ください！（裏面）

加入保険に関係なく
受けていただけます

職場でがん検診を受ける機会がない人、ご家族へ
「市のがん検診」をご利用ください！

- ★胃がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん、肺がん・結核検診を実施します。
- *子宮頸がん検診と同時に、一定年齢の人に対し、HPV 検査(ヒトパピローマウイルス検査)を実施しています。
- ★バスによる地区巡回検診や医療機関での検診があります。
- ★詳細は、広報よっかいち4月下旬号と同時配布の「令和 8 年度 がん検診のお知らせ」やホームページ等ご覧ください。
- ★インターネットから 24 時間お申込み可能です。
- ★市が対象年齢に配布している無料クーポン券などは、職場の検診で併用できる場合があります。詳しくは職場の担当部署にお問合せください。
- ★市外の方はお住まいの自治体にお問合せください。

がん検診申込みフォーム



がん検診についてのお問い合わせ先

四日市市役所 健康づくり課 健診・予防接種係 059-354-8282



5月31日は 世界禁煙デー

5月31日は、WHO(世界保健機関)により定められた「世界禁煙デー」です。

また、厚生労働省は世界禁煙デーから1週間、5月31日～6月6日を「禁煙週間」と定めています。

非喫煙者にも影響を及ぼす「受動喫煙」 ※ ※他人の喫煙により、たばこから発生した煙にさらされること

たばこから立ち昇る「副流煙」や喫煙者が吐き出す「呼出煙」には、本人が吸い込む「主流煙」よりも多くの有害物質を含んでいます。肺がんや虚血性心疾患、脳卒中などのリスクを高め、周囲の人の健康にも影響を及ぼします。

ニコチン 2.8 倍
一酸化炭素 4.7 倍
アンモニア 46 倍 など

「主流煙」に含まれる有害物質との比較

🚫🚫 禁煙の効果は 20 分後から現れます！

禁煙後 20分	血圧や脈拍が正常化する
2～3週間	心機能の改善・肺機能の回復
1～9か月	咳・息切れ・疲れやすさが改善される
5年	脳卒中のリスクが非喫煙者と同じレベルになる



自分自身や周囲の健康のために、禁煙にチャレンジしてみませんか？