

そうきはっけん そうきちりょう
早期発見・早期治療のために

けんしん う
『がん検診』を受けましょう！



みづか びょうき
がんは身近な病気です

にほんじん ふたり ひとり いっしょう なん
日本人の2人に1人は一生のうち何らかの「がん」になるといわれています。

よっかいちし まいとし しぼうげんいん やく
四日市市では毎年、死亡原因の約30%が「がん」によるものです。



よっかいちし つぎ けんしん し じぎょう じっし
四日市市では、次の検診を市の事業として実施しています。

けんしん しゅるい 検診の種類	けんさほうほう 検査方法
い けんしん 胃がん検診	い ぶ せんけんさ または い ない し きょうけんさ いってい ねんれい ひと 胃部X線検査 または 胃内視鏡検査（一定の年齢の人）
だいちょう けんしん 大腸がん検診	べんせんけつけんさ 便潜血検査
はい けんしん 肺がん検診	きょうぶ せんけんさ もんしん けっか ひつよう ひと たん けんさ 胸部X線検査（問診の結果、必要な人のみ痰の検査）
しきゅうけい けんしん 子宮頸がん検診	しきゅうけい さいぼうしん いってい ねんれい ひと たい どうじ 子宮頸部の細胞診 ☆一定の年齢の人に対しては、同時に HPV検査（ヒトパピローマウイルス検査）も実施
にゅう けんしん 乳がん検診	にゅうぼう せんけんさ または エコー（にゅうぼうちょうおんぱけんさ） マンモグラフィ（乳房X線検査）または エコー（乳房超音波検査）

もうしこみほうほう 申込方法



こちらからも

かんたん もうしこ
簡単にお申込みいただけます



もうしこみ
【申込フォーム】

★ インターネット

★ 市の窓口（地区市民センター、健康づくり課など）

★ はがき・ファックス

じゅしんたいしょうねんれい じゅしんばしょ もうしこみほうほう こうほう がつげじゅんごう どうじはいふ
受診対象年齢や受診場所、申込方法などについては、広報よっかいち 4月下旬号と同時配布の
「令和7年度がん検診のお知らせ」をご覧ください。

と あ 合わせ さいき よっかいちし けんこう 健康づくり課 けんしん よほうせっしゅがかり でんわ
問い合わせ先 四日市市 健康づくり課 健診・予防接種係 電話：059-354-8282

がん予防につながる5つの健康習慣

身体を動かす



日常生活を活動的に
毎日60分程度の歩行、週に1回は汗をかくような運動を



節酒

飲酒量が減るほど、
「がん」のリスクも低くなります

禁煙

たばこは吸わない
たばこの煙をできるだけ避けましょう

食生活の見直し

バランスのよい食生活を
塩辛い食品、食塩は最小限にしましょう

適正体重の維持

BMI の目安
男性：21～27 女性：21～25



スマートフォンアプリを使って楽しくウォーキング こにゅうどうくん バーチャルスタンプラリー

イベントについて

開催期間：11月1日(土)～11月30日(日)

市内を巡るスタンプラリーを、バーチャルで楽しむことができます。

家の中や近所を歩いても、市内各地を巡った気分♪

スタンプラリーを達成した方の中から抽選で、完歩賞を進呈します。

アプリをダウンロードして、イベント開始をお待ちください。

インストールは
こちらから



アプリインストール説明会を開催します

アプリのインストールに自信がない方をサポートします。

【申込みフォーム】

事前にお申し込みが必要です。

■日程 9月26日(金) 14:00～15:00

10月21日(火) 14:00～15:00

■会場 三重北勢健康増進センター(ヘルスプラザ) 第2会議室

各回先着20名様

お問い合わせ 四日市市役所 健康づくり課 ☎354-8291

発行 四日市市 健康づくり課 電話：059-354-8291

