

# 山形がん検診

## GUIDE BOOK

— 2026年最新版 —

山形県はがん検診受診率日本一!

この現状をこれからも  
続けていきましょう!



[後援] 山形県

[協力] 一般社団法人 山形県医師会/公益財団法人 やまがた健康推進機構/  
一般社団法人 山形県薬剤師会/公益社団法人 山形県看護協会

山形大学医学部 東日本重粒子センター

私たちが山形県民の皆さんの  
健康を支えます



がん治療の新たな選択肢

公的医療保険適用部位が増えた「重粒子線治療」。  
選択される患者さんが全国的に増えています。

山形県でがんと診断された患者さんの約20人に1人が当センターで治療を受けています(当院調べ)

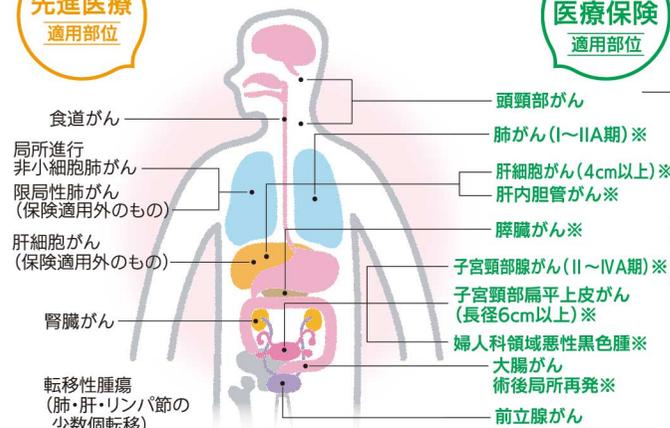
治療実績 **2,794**人  
(2021年2月~2025年12月)

### 対象となるがん

合計 11 疾患の保険適用

先進医療  
適用部位

公的  
医療保険  
適用部位



### 治療費

#### 公的医療保険適用の場合

左図の緑で示した11疾患は、公的医療保険の対象となり、**高額療養費制度**が適用されます。実質的な負担額は収入と年齢によって決まる月ごとの自己負担額上限となります。高額療養費制度の自己負担額上限については、国の方針で変更される可能性があります。

高 額 療 養 費 制 度 適 用 後	年収の目安	実質自己負担額の目安
	住民税非課税	8,000円-35,400円
	約370万円以下	18,000円-57,600円
	約370万円 - 約770万円	約95,000-
	約770万円-約1,160万円	約180,000円-
	約1,160万円以上	約270,000円-

#### 先進医療適用の場合

左図の黒で示した6疾患は先進医療の対象となります(2026年3月現在)。照射費用約314万円※は患者さん負担となりますが、加入されている民間の医療保険やがん保険の契約内容によって補償される場合があります。

※ほかに診療・検査・投薬など(保険診療)の費用がかかります。

まずは主治医の先生にご相談ください。当センターは紹介制のため、患者さんからの直接のご予約はお受けしていません。

#### 問い合わせ窓口

山形大学医学部東日本重粒子センター  
山形大学医学部附属病院重粒子線治療センター  
〒990-9585 山形市飯田西2-2-2 TEL:023-628-5404

詳しくは、ホームページにて/  
東日本重粒子センター 検索



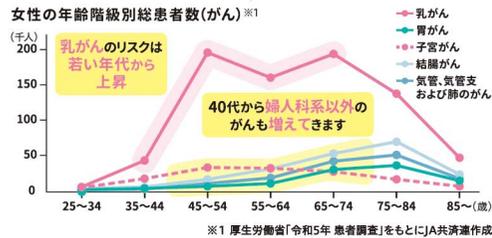
# 女性特有のがんのこと 考えてみませんか？



知っていますか？  
女性のがん  
リスク

30歳代から増加する、乳がんのリスク…。

### 若い世代から身近なリスク



### 女性がかかりやすい“がん”<sup>※2</sup>

1	乳房	91,531
2	大腸	64,915
3	肺	39,679
4	胃	34,551
5	子宮	28,492

女性の約9人に1人が  
一生のうち乳がん  
と診断されるリスクが!<sup>※3</sup>

※2 国立がん研究センターがん情報サービス「部位別がん罹患数(女性 2020年)」 ※3 国立がん研究センターがん情報サービス「累積がん罹患リスク(2020年データに基づく)」



JAのがん共済は、女性特有のがんはもちろん脳腫瘍の  
診断時や再発時、入院・手術・通院など幅広く保障します。

## 1 安心 がんの三大療法に加え、緩和ケアも保障対象！

“がん”や脳腫瘍に対して、入院や手術・放射線治療はもちろん、抗がん剤治療やホルモン剤治療、がん性疼痛等の緩和のための在宅医療も保障します。<sup>※1</sup>

がんの入院	がんの手術・放射線治療	NEW 抗がん剤治療・ホルモン剤治療	NEW がん性疼痛等の緩和のための在宅医療	さらに+	がんの先進医療 <sup>※2</sup>
-------	-------------	--------------------	-----------------------	------	-----------------------

※1 入院およびこれからの治療を以下「所定のがん治療」といいます。手術、放射線治療、抗がん剤治療、ホルモン剤治療およびがん性疼痛等の緩和のための在宅医療については、公的医療保険制度に基づく所定のがん治療が対象です。※2 先進医療保障ありを選択した場合

## 2 安心 所定のがん治療を受けた月ごとに、がん治療月額共済金<sup>※3</sup>を受け取れます！

通院による抗がん剤治療など、入院している場合の治療に限らず、保障します。  
※3 がん治療月額共済金のお支払いは、月に1回を限度とします。

## 3 安心 オプションの保障で、ご意向にあわせた保障を自由に設計！

まとまった一時金の保障  
(がん診断共済金<sup>※4</sup>・がん治療一時金<sup>※5</sup>)

がん診断以後の共済掛金の払込みを  
免除する保障<sup>※6</sup>

※4 診断保障ありの場合、がん診断共済金は共済期間を通じて1回のみ支払われます。※5 診断保障ありの場合、がん治療一時金は、がん診断共済金または前回のがん治療一時金の支払事由に該当した日からその日を始めて1年を経過した日以後、所定のがん治療を受けた場合にお支払いします(1年に1回を限度)。※6 がん診断時共済掛金払込免除特例を付加した場合

※この共済の対象となる「がん」は、所定の悪性新生物(上皮内新生物を含む)および脳腫瘍です。※共済金のお支払いや共済掛金の払込免除には所定の条件があります。※ご加入にあたりましては、お近くのJAへお問い合わせください。※この広告は概要を説明したものです。ご契約の際は「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

※ご加入にあたりましては、お近くのJAへお問い合わせください。どなたでもご相談いただけます。  
■JA共済ホームページアドレス <https://www.ja-kyosai.or.jp>

はじめて共済 <https://shiryu.ja-kyosai.or.jp>



本サイトから「ひといえ・くるま」各共済の資料請求・掛金試算ができます。

聞かせて! ぐらしのこと アンケートキャンペーン



アンケートに答えるだけで豪華賞品が当たるチャンス!

ぐらしの保障、相談するなら



耕そう、大地と地域の未来。 JAグループ

25069990130

# 山形 がん検診

## GUIDE BOOK

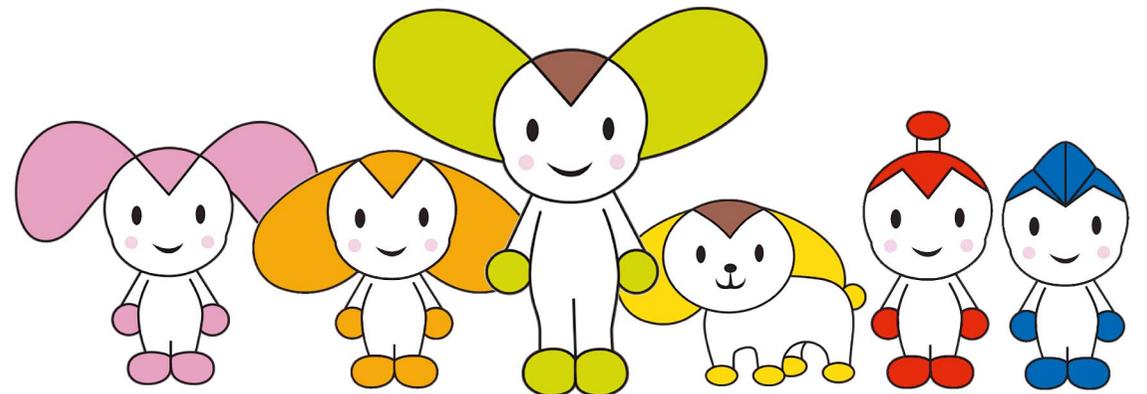
山形県のがん対策は  
命を守り、社会を支える未来投資です。

## 山形県では「がん」が死因順位の第1位

少子高齢化が急速に進む中、山形県にとってがん対策は地域の活力と命を守るために欠かせません。定期的ながん検診により、早期発見・早期治療が可能となり、死亡リスクを下げる大きな一歩となります。

山形県のがん検診受診率は、全国トップクラスですが、それでも40~60%にとどまっており、さらなる向上が求められます。

山形テレビでは、地域のマスメディアとして、がんや検診の正しい情報を伝え、山形県民の検診の入り口となるようなガイドブックを軸に、がん検診促進キャンペーンを展開します。



CONTENTS

第1章  
がん検診に行こう

- ◆数字で見る「がん」の現状と、山形県の状況……………4
- ◆がん検診とは？その目的と必要性……………6
- ◆国(厚生労働省)が推奨する5つのがん検診……………8

- ◆がん検診の流れ……………10
- ◆がん検診、いくらかかるの？……………12
- ◆市町村別がん検診無料対象者……………13
- ◆がん検診を受けられる場所……………17
- ◆各市町村がん検診担当一覧……………18

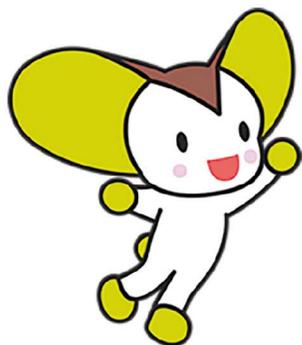
第2章  
様々な検診

- ①肺がん検診……………21
- ②胃がん検診……………25
- ③大腸がん検診……………29
- ④乳がん検診……………33
- ⑤子宮頸がん検診……………37
- ⑥前立腺がん検診……………41

第3章  
がんを予防する

- ◆健康状態の把握と管理……………46
- 禁煙/節酒……………47
- 運動/適正体重の維持……………48
- 食生活/感染症の検査……………49
- 休 養……………50

- ◆がん関連情報……………52



がんとは？

2人に1人はがんに罹ると言われている現代の日本。がんは昭和56年以降日本人の死因順位第1位となり、その後も死亡率(粗死亡率)は年々増え続けています。山形県では昭和59年以降連続して死因順位第1位であり、がんによる10万人当たりの死亡率(粗死亡率)は、全国ワースト8位と、全国的にも高い水準となっています。

早期発見の重要性

がんはほとんど自覚症状がないまま進行します。一方で診断と治療の進歩により、早期発見・早期治療で治せるがんが増えてきました。そのためには症状がなくても定期的のがん検診を受けることが大切です。食生活、運動、喫煙、飲酒、休養などの生活習慣を見直すとともに、積極的にがん検診を受けましょう。



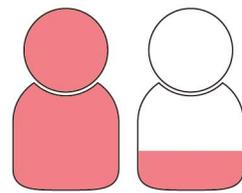
# 数

# 字で見る『がん』の現状と、山形県の状況

## 日本人の2人に1人ががんになる時代。

日本では、一生のうちがんと診断される確率が、男性65.5%※、女性51.2%※、全体では58.4%※で、およそ2人に1人ががんになる可能性があります。

※出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(2019年データに基づく)



2人に1人

日本人が  
一生涯で  
がんになる確率  
**58.4%**

## 山形県では年間3,500人以上が、がんで亡くなっています。

昭和59年(1984年)以降の山形県の死因順位第1位は、がんによるものが最多で、平成24年(2012年)からは年間3,500人以上ががんで亡くなっています。厚生労働省の人口動態統計では、山形県の令和4年(2022年)のがんによる粗死亡率(人口10万人あたりの死亡数)は、全国ワースト8位となっています。

〈山形県の三大生活習慣病粗死亡率の年次推移〉



※出典：人口動態統計

## 〈山形県の部位別・男女別がんの罹患状況/令和元年(2019年)〉

(単位:人)

順位	男性	順位	女性	順位	男女合計
1	胃 1,187	1	乳 798	1	胃 1,732
2	前立腺 862	2	大腸 657	2	大腸 1,422
3	肺 783	3	胃 545	3	肺 1,190
4	大腸 765	4	肺 407	4	前立腺 862
5	膵臓 226	5	膵臓 203	5	乳 798
6	食道 210	6	肝 95	6	膵臓 429
7	肝 180	7	食道 38	7	肝 275
全部位合計 5,550		全部位合計 3,841		全部位合計 9,613	

※出典：山形県がん実態調査

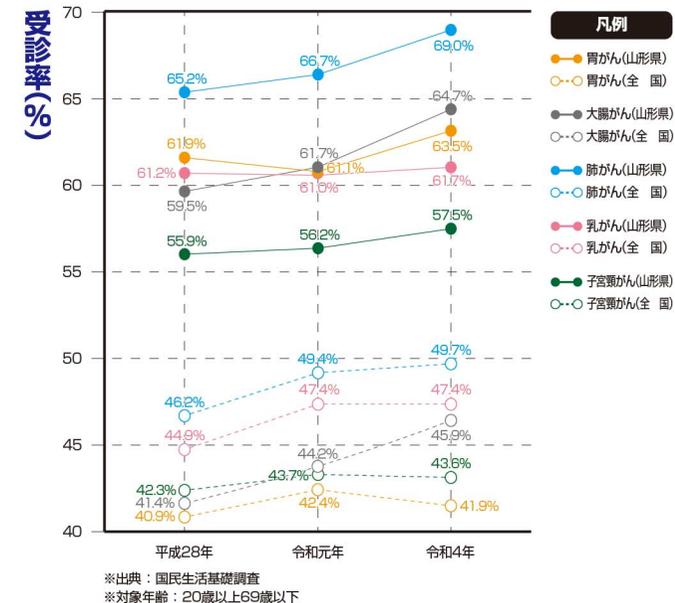
## 〈山形県のがん検診受診率〉

(単位:%)

区分	平成28年	令和元年	令和4年
胃がん	山形県 61.9	61.1	63.5
	全国 40.9	42.4	41.9
山形県のがん検診受診目標値:70%			
大腸がん	山形県 59.5	61.7	64.7
	全国 41.4	44.2	45.9
山形県のがん検診受診目標値:70%			
肺がん	山形県 65.2	66.7	69.0
	全国 46.2	49.4	49.7
山形県のがん検診受診目標値:70%			
乳がん	山形県 61.2	61.0	61.7
	全国 44.9	47.4	47.4
山形県のがん検診受診目標値:70%			
子宮頸がん	山形県 55.9	56.2	57.5
	全国 42.3	43.7	43.6
山形県のがん検診受診目標値:70%			

※出典：国民生活基礎調査  
※対象年齢：20歳以上69歳以下

## 〈がん検診受診率の推移〉



※出典：国民生活基礎調査  
※対象年齢：20歳以上69歳以下

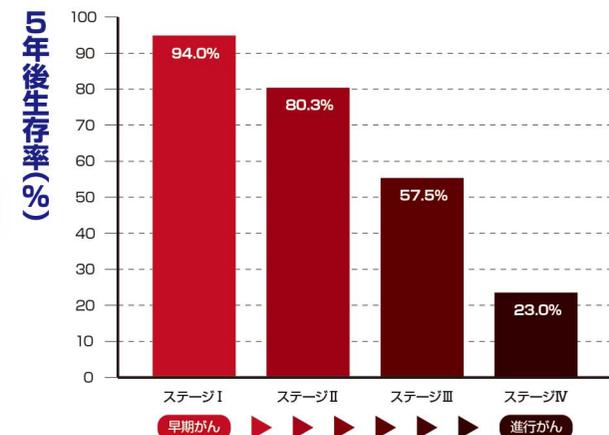
## 早期発見・早期治療で5年後の生存率9割以上です。

確かに、がんは罹患率、死亡者数ともに多い病気ですが、ステージⅠの早期がんが発見された場合、5年後の生存率が9割以上※と、比較的高い生存率でもあります。それにはやはり、定期的ながん検診での早期発見・早期治療がとても重要になってきます。

※参考：東京都保健医療局「受けようがん検診」

早期発見のために  
定期的ながん検診が  
重要です！

## 〈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」

# がん検診とは？その目的と必要性

## 検診の目的は早期発見・早期治療による死亡リスクの低減。

すべてのがんを治療しても、必ずしも死亡リスクの低減につながるわけではないため、単に多くのがんを見つけることだけが目的ではありません。  
がん検診本来の目標は罹患率や死亡率が高いがんを早期に発見し、適切な治療に結びつけることで、がんによる死亡リスクを減らすことにあります。

## 検診の対象者は『症状がない人』＝『健康な人』こそ必要。

がんは早期発見・早期治療で、5年後の生存率は9割以上ではあるものの、早期がんのほとんどは自覚症状がありません。がん検診の目的が早期発見・早期治療であるため検診の対象者は、そんな『症状がない人』、つまり『健康な人』となります。

**!** 自覚症状がある場合  
次の検診まで待たず  
**早急に医療機関を受診してください**

## 検診と健康診断では、その目的が異なります。

健康診断とは、全身の健康状態を調べ、病気の予防や指導、また早期発見をめざす総合的な検査です。一方検診とは、身体の特定の部位や、特定の疾患(がん、結核、肝炎ウイルス)がないか検査し、早期発見と治療を目的としています。そのため、健康診断だけでがんを発見するには限界があり、早期発見・早期治療のためには、がん検診を受けることがとても重要です。

### 健康診断

全身の健康状態を調べ  
健康かどうか、病気の有無など  
総合的に検査

### 検診

身体の特定期部位の検査、  
がんや結核などをはじめとする  
特定の疾患の有無を検査

## 早期発見のためには定期的ながん検診が必要です。

一度のがん検診で「異常なし」と診断されたとしても、その後も定期的に検診を受けるようにしましょう。今後発生リスクのあるがんを早期に発見するためには、継続的ながん検診がとても重要になってきます。



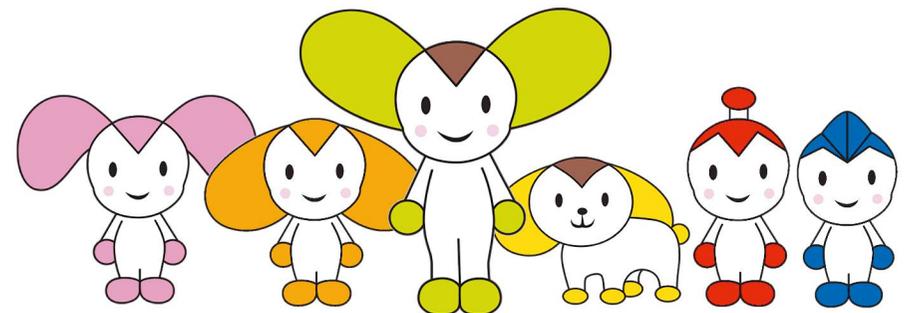
## がん検診には、国の推奨する適切な対象年齢と受診間隔があります。

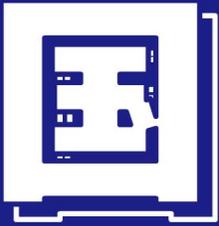
国が推奨する対象年齢や受診間隔は、早期発見で死亡率を大幅に低減させるという利点と、検診に伴うリスクが最小限となるよう考慮し、設定されています。対象年齢より若年・高齢での受診、または頻繁に受診することは、利点よりも身体的・精神的な負担などのデメリットが大きくなる可能性があります。



## がんであるかどうかは、精密検査を受けて初めて確定されます。

がん検診の結果が『精密検査不要』だった場合、がんの可能性は低いいため、その後も生活に注意しながら、継続して定期検診を受けましょう。もし検診結果が『要精密検査』の場合、がんの疑いがあるため、必ず精密検査を受けるようにしてください。がんであるかどうかは、その精密検査を受けることで初めて確定します。





# (厚生労働省)が推奨する5つのがん検診

## 肺がん検診

詳しくは...P21

検査内容 ●質問(問診)\*1 ●胸部エックス線検査 ●喀痰細胞診\*2\*3

対象年齢 40歳以上 受診間隔 1年に1回

## 胃がん検診

詳しくは...P25

検査内容 ●問診 ●胃部エックス線検査、胃内視鏡検査のいずれかを選択

対象年齢 50歳以上 受診間隔 2年に1回(上記いずれか一方)  
※当番、胃部エックス線検査は40歳以上も可 ※当番、胃部エックス線検査は逐年も許可

## 大腸がん検診

詳しくは...P29

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

## 乳がん検診

詳しくは...P33

検査内容 ●質問(問診)\*1 ●乳房エックス線検査(マンモグラフィ)

対象年齢 40歳以上(女性) 受診間隔 2年に1回

## 子宮頸がん検診

詳しくは...P37

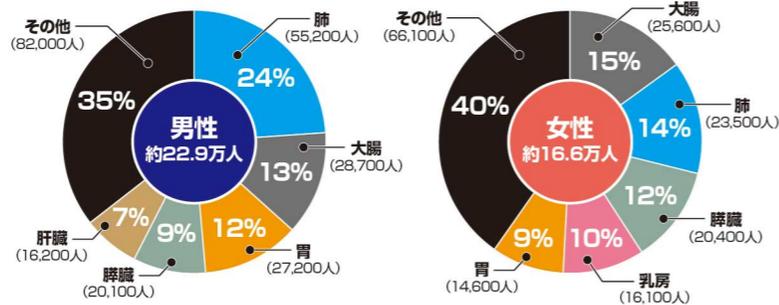
検査内容 ●問診 ●視診 ●細胞診 ●内診 ●HPV検査単独法\*4

対象年齢 20歳以上(女性) 受診間隔 2年に1回\*4

\*1 肺・乳がん検診の問診では必ずしも医師が対面で聴取する必要はなく、自記式の質問用紙に記入することで問診の代わりとしてよいことになっています。  
\*2 喀痰細胞診は原則として、50歳以上で喫煙指数(1日の喫煙本数(加熱式たばこの場合カートリッジの本数)×喫煙年数)=600以上の方です。\*3 今後見直しを検討されています。  
\*4 HPV検査単独法(問診、視診と併せて実施)については、実施体制が整った自治体で選択可能です。対象年齢は30歳以上、受診間隔は5年に1回の実施となりますが、罹患リスクが高い人は1年後の受診が推奨されています。

※出典：厚生労働省「がん対策情報」/「がん検診」/「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」

〈男女別・部位別のがん死亡者数(全国2023年)〉



※出典：公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計2024」

上記の5つのがんは、とくに死亡者数の多いがんです。部位別の死亡者数では、男性は肺がん、女性は大腸がんが第一位ですが、子宮頸がんの罹患者も近年増加傾向のため注意が必要です。

## この5つのがん検診を国が推奨するのには理由があります。

がん検診にはメリットとデメリットがあり、がんによる死亡率を減らすには、その検診の効果が確実で、さらに、以下に挙げる検診のメリットがデメリットを上回ることが大切です。国が推奨するのは、これらの要件を満たすことが科学的に認められたものが左ページにあげた5つのがん検診なのです。ここで言う科学的に認められたとは、適切な手順を経て実際に効果があったかどうかの研究結果が公表されている、信頼性のあるものを意味します。

## がん検診のメリットとデメリット

### メリット

#### ●がんによる死亡率の低減

早期発見・早期治療で、がんによる死亡リスクの大幅な低減を目指せます。

#### ●診断結果で得られる安心感

「異常なし」と診断されることで、心理的な重圧から開放され、安心して生活することができます。

#### ●早期発見でさまざまな負担の軽減

早期のがんの場合、比較的軽い治療で済むことが多く、治療費や治療に費やす時間の軽減も期待できます。

#### ●前がん病変、がん以外の病気も発見

定期的な検診をすることで、がん以外の病気の発見や、がんになる前段階のポリープや潰瘍といった「前がん病変」を発見することもできます。この段階で経過観察や状況に応じて適切な治療をすることで、がんになることを防ぎ、結果的にがんによる死亡率の低減につながります。

### デメリット

#### ●偽陰性による治療の遅れ

1回の検診で100%がんを見つけることは難しく、場所や大きさ・種類により見落としや、異常なしと判定されたりすることが「偽陰性」です。結果的にがんの治療が遅れてしまうことにもつながります。

#### ●偽陽性や過剰診断による負担

がんではないのに「がんの疑いあり」と要精密検査と診断されてしまう「偽陽性」。また、極めて進行が遅いなど、生命に影響しない、本来治療の必要がないがんが発見されることが「過剰診断」です。いずれも、その後の精密検査結果が出るまでの精神的負担や、治療にともなう身体的負担、さらに経済的な負担も大きくなります。

#### ●偶発症の危険性

バリウムによる便秘や腸閉塞、内視鏡による出血、穿孔(せんこう)、エックス線検査の放射被ばくなど、検診や精密検査による事故を「偶発症」といい、ごくまれではありますが、こうしたリスクがあることを理解しておく必要があります。

こちらのサイトでは、がん検診のメリットとデメリットを、わかりやすく解説しています

スクリーニングの利益・不利益等の適切な情報提供サイト 「検診/健診ナビ」

スクリーニングの利益・不利益等の適切な情報提供サイト(検診/健診ナビ)

がん検診は

メリットを正しく理解して受けましょう!

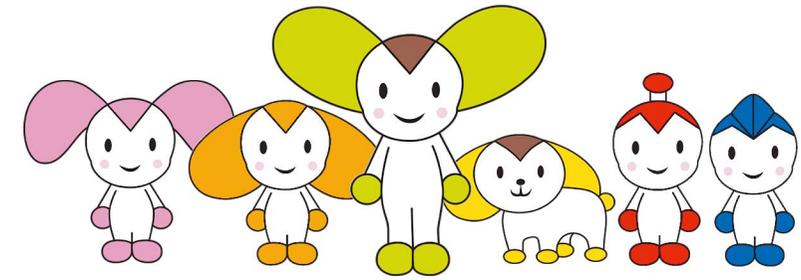


<https://gankenshin.jp/products/pros-and-cons/>

※参考：東京都保健医療局「受けようがん検診」

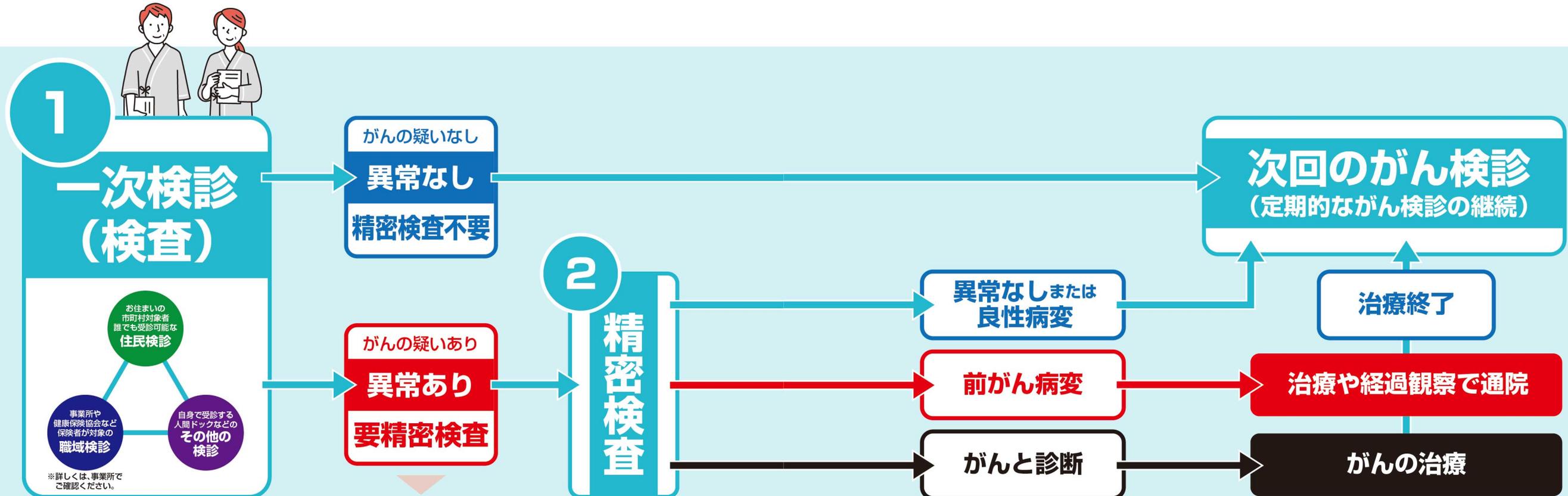
# 第1章 がん検診に行こう

## がん検診の流れ



がん検診は、一次検診、精密検査という流れで進んでいきます。  
一次検診では、検査結果に異常があるかをチェックし、  
精密検査が必要かどうかの判定をします。

がん検診は、がんを対象にした検査です。  
肺や胃、大腸、乳房、子宮など、  
がんができる部分が異なればがんの特徴も変わってきます。  
がん検診は、それぞれのがんを調べるのに  
適した検査が用意されています。



### 要精密検査といわれたら

精密検査は早期発見のチャンスです。一次検診で「要精密検査」と判定されても、  
がんと診断されたわけではありません。精密検査を受けることにより、  
その後きちんとした対応が可能になります。精密検査は、がん早期発見のチャンスです。  
要精密検査と判定されたら、必ず受診しましょう。

### がん検診は精密検査まで受診して初めて目的が達成されます。

一次検診で「要精密検査」と判定された場合、「がんの疑いがある」という状態に過ぎず、本当にがんかどうかの判断は、  
さらに詳細な検査「精密検査」が必要になります。がん検診のメリット(早期発見・早期治療による死亡リスクの低減)を得るには  
『精密検査』を必ず受けるようにしてください。また、『精密検査不要』だったとしても、がんの早期発見のためには、  
次回の検診と定期的な検診の継続がとても大切です。

※出典： 国立がん研究センターがん情報サービス

※参考： 東京都保健医療局「受けようがん検診」



# 【市町村別がん検診無料対象者】

## 記載の名称と用語について

- ◆「胸部エックス線検査」＝胸部レントゲン検査
- ◆「胃部エックス線検査」＝胃部レントゲン検査(バリウム検査)
- ◆記載の年齢＝特に記載のない場合は年度年齢(令和8年4月1日時点での年齢)

## 最上地域

市町村名	部位	部位別対象年齢および条件
新庄市	肺がん検診	胸部エックス線検査 ●集団検診: 65歳以上 ●個別検診: 65歳以上
金山町	肺がん検診	胸部エックス線検査 ●集団検診: 30歳以上 ●個別検診: 65歳以上
最上町	肺がん検診	胸部エックス線検査 ●集団検診: 65歳以上
	大腸がん検診	便潜血検査(免疫便潜血検査2日法) ●集団検診: 国民健康保険(国保)に加入している方※1
舟形町	肺がん検診	胸部エックス線検査 ●集団検診: 全員
	子宮頸がん検診	子宮頸部の視診・内診(双合診)、細胞診 ●集団検診: クーポン利用者(21、26歳の方)
真室川町	肺がん検診	胸部エックス線検査 ●集団検診: 65歳以上
	乳がん検診	乳房エックス線検査(マンモグラフィ) ●集団検診: クーポン利用者(当該年度に41歳に達する方)
	子宮頸がん検診	子宮頸部の視診・内診(双合診)、細胞診 ●個別検診: クーポン利用者(当該年度に21歳に達する方)
大蔵村	肺がん検診	胸部エックス線検査 ●集団検診: 65歳以上
鮭川村	肺がん検診	胸部エックス線検査 ●集団検診: 41歳、65歳以上
	胃がん検診	胃部エックス線検査 ●集団検診: 41歳
	大腸がん検診	便潜血検査(免疫便潜血検査2日法) ●集団検診: 41歳
	乳がん検診	乳房エックス線検査(マンモグラフィ) ●集団検診: 41歳
戸沢村	乳がん検診	乳房エックス線検査(マンモグラフィ) ●集団検診: 40～49歳

# 【市町村別がん検診無料対象者】

## 記載の名称と用語について

- ◆「胸部エックス線検査」＝胸部レントゲン検査
- ◆「胃部エックス線検査」＝胃部レントゲン検査(バリウム検査)
- ◆「胃内視鏡検査」＝胃カメラ
- ◆記載の年齢＝特に記載のない場合は年度年齢(令和8年4月1日時点での年齢)

## 置賜地域

市町村名	部位	部位別対象年齢および条件
米沢市	肺がん検診	胸部エックス線検査 ●集団検診: 65歳以上・非課税世帯 ●個別検診: 65歳以上・非課税世帯 喀痰細胞検診 ●集団検診: 65歳以上・非課税世帯 ●個別検診: 65歳以上・非課税世帯
	胃がん検診	胃部エックス線検査 ●集団検診: 70歳以上・非課税世帯 ●個別検診: 70歳以上・非課税世帯 胃内視鏡検査 ●個別検診: 70歳以上・非課税世帯
	大腸がん検診	便潜血検査(免疫便潜血検査2日法) ●集団検診: 70歳以上・非課税世帯 ●個別検診: 70歳以上・非課税世帯
	乳がん検診	乳房エックス線検査(マンモグラフィ) ●集団検診: クーポン利用者(年度末に41歳に達した方)・70歳以上・非課税世帯 ●個別検診: クーポン利用者(年度末に41歳に達した方)・70歳以上・非課税世帯
長井市	子宮頸がん検診	子宮頸部の視診・内診(双合診)、細胞診 ●集団検診: クーポン利用者(年度末に21歳に達した方)・70歳以上・非課税世帯 ●個別検診: クーポン利用者(年度末に21歳に達した方)・70歳以上・非課税世帯
	肺がん検診	胸部エックス線検査 ●集団検診: 65歳以上 喀痰細胞検診 ●集団検診: 65歳以上
	乳がん検診	乳房エックス線検査(マンモグラフィ) ●集団検診: クーポン利用者(41歳) ●個別検診: クーポン利用者(41歳)
南陽市	子宮頸がん検診	子宮頸部の視診・内診(双合診)、細胞診 ●集団検診: クーポン利用者(21歳) ●個別検診: クーポン利用者(21歳)
	肺がん検診	胸部エックス線検査 ●集団検診: 65歳以上 喀痰細胞検診 ●集団検診: 全員
	乳がん検診	乳房エックス線検査(マンモグラフィ) ●集団検診: クーポン利用者(41歳) ●個別検診: クーポン利用者(41歳)
高島町	子宮頸がん検診	子宮頸部の視診・内診(双合診)、細胞診 ●集団検診: クーポン利用者(21歳) ●個別検診: クーポン利用者(21歳)
	肺がん検診	胸部エックス線検査 ●集団検診: 65歳以上
	乳がん検診	乳房エックス線検査(マンモグラフィ) ●集団検診: クーポン利用者(41歳) ●個別検診: クーポン利用者(41歳)
	前立腺がん検診	問診、採血によるPSA検査 ●集団検診: クーポン利用者(51、61歳) ●個別検診: クーポン利用者(51、61歳)
川西町	子宮頸がん検診	子宮頸部の視診・内診(双合診)、細胞診 ●集団検診: クーポン利用者(21歳) ●個別検診: クーポン利用者(21歳)
	肺がん検診	胸部エックス線検査 ●集団検診: 65歳以上
	乳がん検診	乳房エックス線検査(マンモグラフィ) ●集団検診: クーポン利用者(41歳) ●個別検診: クーポン利用者(41歳)
小国町	子宮頸がん検診	子宮頸部の視診・内診(双合診)、細胞診 ●集団検診: クーポン利用者(21歳) ●個別検診: クーポン利用者(21歳)
	肺がん検診	胸部エックス線検査 ●集団検診: 65歳以上
	大腸がん検診	便潜血検査(免疫便潜血検査2日法) ●集団検診: クーポン利用者(40歳)
	乳がん検診	乳房エックス線検査(マンモグラフィ) ●集団検診: クーポン利用者(40、45、50、55、60歳)
白鷹町	子宮頸がん検診	子宮頸部の視診・内診(双合診)、細胞診 ●集団検診: クーポン利用者(20、25、30、35、40歳)
	肺がん検診	胸部エックス線検査 ●集団検診: 65歳以上
	乳がん検診	乳房エックス線検査(マンモグラフィ) ●集団検診: クーポン利用者(41歳) ●個別検診: クーポン利用者(41歳)
	子宮頸がん検診	子宮頸部の視診・内診(双合診)、細胞診 ●集団検診: クーポン利用者(21歳) ●個別検診: クーポン利用者(21歳)
飯豊町	肺がん検診	胸部エックス線検査 ●集団検診: 65歳以上 ●個別検診: 65歳以上
	大腸がん検診	便潜血検査(免疫便潜血検査2日法) ●集団検診: クーポン利用者(41、61歳) ●個別検診: クーポン利用者(41、61歳)
	乳がん検診	乳房エックス線検査(マンモグラフィ) ●個別検診: クーポン利用者(41、46、51、56、61歳)
	子宮頸がん検診	子宮頸部の視診・内診(双合診)、細胞診 ●個別検診: クーポン利用者(21、26、31、36、41歳)

# 【市町村別がん検診無料対象者】

記載の名称と用語について  
 ◆「胸部エックス線検査」＝胸部レントゲン検査  
 ◆「胃エックス線検査」＝胃部レントゲン検査(バリウム検査) ◆「胃内視鏡検査」＝胃カメラ  
 ◆記載の年齢＝特に記載のない場合は年度年齢(令和8年4月1日時点での年齢)

## 庄内地域

市町村名	部位	部位別対象年齢および条件
鶴岡市	肺がん検診	胸部エックス線検査 ●集団検診: 65歳以上
酒田市	肺がん検診	胸部エックス線検査 ●集団検診: 全員
	胃がん検診	ヘリコバクター・ピロリ検査※2 ●集団検診: クーポン利用者(41歳)
	乳がん検診	乳房エックス線検査(マンモグラフィ) ●集団検診: クーポン利用者(41歳) ●個別検診: クーポン利用者(41歳)
	子宮頸がん検診	子宮頸部の視診・内診(双合診)、細胞診 ●集団検診: クーポン利用者(21, 26, 31歳) ●個別検診: クーポン利用者(21, 26, 31歳)
三川町	肺がん検診	胸部エックス線検査 ●集団検診: 全員
	乳がん検診	乳房エックス線検査(マンモグラフィ) ●集団検診: クーポン利用者(41歳) ●個別検診: クーポン利用者(41歳)
	子宮頸がん検診	子宮頸部の視診・内診(双合診)、細胞診 ●集団検診: クーポン利用者(21歳) ●個別検診: クーポン利用者(21歳)
庄内町	肺がん検診	胸部エックス線検査 ●集団検診: 全員 ●個別検診: 全員
	胃がん検診	胃エックス線検査 ●集団検診: 全員 ●個別検診: 全員 胃内視鏡検査 ●個別検診: 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70歳
	大腸がん検診	便潜血検査(免疫便潜血検査2日法) ●集団検診: 全員 ●個別検診: 全員
	乳がん検診	乳房エックス線検査(マンモグラフィ) ●集団検診: 偶数年齢 ●個別検診: 偶数年齢
	子宮頸がん検診	子宮頸部の視診・内診(双合診)、細胞診 ●集団検診: 偶数年齢 ●個別検診: 偶数年齢・人間ドックで受診する45, 55, 65歳
	前立腺がん検診	採血によるPSA検査 ●集団検診: 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70歳 ●個別検診: 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70歳
遊佐町	肺がん検診	胸部エックス線検査 ●集団検診: 65歳以上 ●個別検診: 65歳以上※3
	乳がん検診	乳房エックス線検査(マンモグラフィ) ●集団検診: クーポン利用者(41歳) ●個別検診: クーポン利用者(41歳)
	子宮頸がん検診	子宮頸部の視診・内診(双合診)、細胞診 ●集団検診: クーポン利用者(21歳) ●個別検診: クーポン利用者(21歳)

※1 特定とセットの場合 ※2 厚生労働省が推進していないがん検診 ※3 病院ドック受診者のみ

# 第1章 がん検診に行こう

## がん検診を受けられる場所

がん検診はおおまかに、事業者が従業員等に対して受診を促す『職域検診』、各市町村が実施する『住民検診』、個人の意思で任意で受ける検診(『人間ドック』など)、これら3つに分かれます。事業所は、従業員に対して年1回の『定期健康診断』または『特定健康診査(40～74歳)』を受診させる義務がありますが、『がん検診』は任意であり、そこには含まれておらず、これらの検診を受けただけでは『がん検診』を受けたことになりません。事業所によっては定期健康診断、または特定健康診査にオプションとしてがん検診を付加する事業所も多いので、ご自身の事業所の担当者に確認してみましょう。職域検診でがん検診を受けられない場合、市町村が実施する『住民検診』を受けることも可能です。住民検診は、居住する(住民票を有する)市町村で、対象年齢や諸項目に該当する方であれば、誰でも受診可能となっています。職域検診でがん検診を受けられない方、また退職された方は積極的に住民検診を受診し、がんをはじめ、さまざまな病気の早期発見につなげましょう。



株式会社〇〇

**職域検診**

事業所等に従事する  
対象者(本人)と該当する  
被扶養者(家族)が受診可能

事業所で実施する健康診断(定期健康診断、または特定健康診査)の案内書類にがん検診が含まれているか、また検査項目や対象年齢などを確認し、無い場合オプションで付加できるか、事業所の担当者に相談してください。職域でのがん検診ができない場合、住民検診で受診することもできます。

〇〇市役所

**住民検診**

居住する市町村の  
対象者であれば誰でも  
受診可能

各市町村が検査費用の一部(または全額)を負担しているため、負担額が安く済みます。検診内容や受診方法などの詳細は、各市町村発行の広報誌やホームページでご確認ください。

詳細は、次ページ(P18)の各市町村のがん検診担当課にお問い合わせください。

**その他の検診**

『人間ドック』などの  
個人の意思で受診する  
任意の検診

自らががん検診を実施している医療機関を探し、ご自身の意思で受診する『人間ドック』などがあります。基本的に費用は自己負担ですが、事業所から助成が出る場合もありますので、事業所の担当者に相談してください。医師から検診のメリットとデメリットの説明を受け、ご自身で十分納得したうえで受診の判断をしてください。

※参考：東京都保健医療局「受けようがん検診」

# 【各市町村がん検診担当一覧】〈令和7年度(2025年度)〉

## 村山地域

市町村名	担当課	電話番号	がん検診詳細情報ホームページ アクセス方法
山形市	健康増進課	023-616-7272	健康・福祉 ▶ 健康 ▶ 成人の健診
寒河江市	健康増進課	0237-85-0973	健康・医療・社会保障 ▶ 健康
上山市	健康推進課	023-672-1111	市民の暮らし ▶ 健康・医療 ▶ 健診・検診
村山市	保健課	0237-55-2111	暮らし・手続き ▶ 保健・衛生 ▶ 健診・検診 ▶ 成人健診(各種検診)について
天童市	健康課	023-652-0884	市民の方 ▶ 暮らし ▶ 医療・健康
東根市	健康推進課	0237-43-1155	各課一覧 ▶ 健康推進課
尾花沢市	健康増進課	0237-22-1118	暮らし市の情報 ▶ 健康福祉 ▶ 健診・検診
山辺町	保健福祉課	023-667-1177	暮らしの情報 ▶ 保健 ▶ 成人保健
中山町	健康福祉課	023-662-2836	医療・健康・福祉・介護 ▶ 健康・医療 ▶ 健診・検診 ▶ 中山町の健康診断
河北町	健康福祉課	0237-73-2111	医療・健康・福祉 ▶ 医療・健康 ▶ 健康診断・健康診査
西川町	健康福祉課	0237-74-5057	健康・福祉 ▶ 健康・医療 ▶ 予防接種・健診
朝日町	健康福祉課	0237-67-2116	暮らしの情報 ▶ 暮らし・手続き ▶ 健康・医療 ▶ 保健医療係
大江町	健康福祉課	0237-62-2114	暮らし・手続き ▶ 健康 ▶ 健診・健康
大石田町	保健福祉課	0237-35-2111	暮らし・手続き ▶ 福祉・健康 ▶ 保健・医療

## 最上地域

市町村名	担当課	電話番号	がん検診詳細情報ホームページ アクセス方法
新庄市	健康課	0233-29-5791	健康・福祉 ▶ 健康診断
金山町	健康福祉課	0233-29-5624	暮らし ▶ 健康・福祉 ▶ 医療 ▶ 健診・検診 ▶ 各種健診事業
最上町	健康福祉課	0233-43-3117	健康・医療・福祉 ▶ 特定健診・特定保健指導
舟形町	健康福祉課	0233-32-0810	健康・福祉 ▶ 健康 ▶ 特定健診・がん検診を受けましょう
真室川町	福祉課	0233-62-3436	医療・健康・福祉 ▶ 福祉・介護 ▶ 健康に関すること
大蔵村	健康福祉課	0233-75-2111	医療・健康・福祉 ▶ 医療・健康 ▶ 健診・検診 ▶ 検診・人間ドック
鮭川村	健康福祉課	0233-55-2111	暮らしの情報 ▶ 健康・福祉・医療 ▶ 健康づくり(健康診断、予防接種) ▶ 健康診断 ▶ 総合健診・人間ドック
戸沢村	健康福祉課	0233-72-2364	暮らしの情報 ▶ 健康・医療 ▶ 総合検診・人間ドック

## 置賜地域

市町村名	担当課	電話番号	がん検診詳細情報ホームページ アクセス方法
米沢市	健康課	0238-24-8181	医療・健康・福祉 ▶ 医療・健康 ▶ 健診・検診 ▶ 成人の健康診査
長井市	健康スポーツ課	0238-82-8009	健康・医療・福祉 ▶ 保健・医療 ▶ 健診・予防接種
南陽市	すこやか子育て課	0238-40-1693	市民の暮らし ▶ 健康・医療 ▶ 大人の健康診査
高畠町	健康子育て課	0238-52-5045	暮らしの情報 ▶ 住民の方 ▶ 医療・健康 ▶ 健診・予防接種 ▶ 特定健康診査・がん検診・後期高齢者健康診査
川西町	健康子育て課	0238-42-6640	健康子育て福祉介護 ▶ 健康・医療 ▶ 各種検診のお知らせ
小国町	健康福祉課	0238-61-1000	健康・医療・福祉 ▶ 保健・健康 ▶ 健診・予防接種
白鷹町	健康福祉課	0238-86-0210	健康・福祉・子育て ▶ 健康 ▶ 各種検診
飯豊町	健康福祉課	0238-86-2338	福祉と健康 ▶ 健康づくり ▶ 健康診断

## 庄内地域

市町村名	担当課	電話番号	がん検診詳細情報ホームページ アクセス方法
鶴岡市	健康課	0235-25-2731	健康・福祉・医療 ▶ 保健・健康づくり ▶ 保健・健康づくりに関するお知らせ
酒田市	健康課	0234-24-5733	健康・福祉 ▶ 健康づくり ▶ 健康診査
三川町	健康福祉課	0235-35-7032	暮らし ▶ 健康・福祉・介護・医療 ▶ 健康 ▶ 健診
庄内町	保健福祉課	0234-42-0170	暮らし・行政 ▶ 健康・福祉・介護 ▶ 健康診断・検診関係
遊佐町	健康福祉課	0234-72-4111	健康・福祉トップ ▶ 健康 ▶ 健康診査

(山形県庁・山形テレビ調べ)

## 全国健康保険協会(協会けんぽ)被扶養者の皆様へ



特定健康診査受診券(セット券)

市町村のがん検診と一緒に、  
**受診券(セット券)**を使って  
**お得に健康診断を受けましょう**

※同時受診できない市町村も一部ありますので、  
 詳細は市町村へお問い合わせください。



詳しくは  
 右側をご覧ください

## ▶▶ 受診券(セット券)を利用すると...

特定健康診査(特定健診)の健診項目を受診する際に、保険者から補助が受けられます。

### 特定健診の基本的な健診項目 (\*は、採血による検査)

診察等、問診、身体計測、血圧測定、血中脂質検査\*、  
 肝機能検査\*、血糖検査\*、尿検査

補助の利用により、自己負担額が  
**0円~1,156円に!**

(令和7年度時点)

- 年度に1回補助が受けられます。
- 対象は、40~74歳の被扶養者(ご家族)です。



「生活習慣病予防健診」は、  
健診対象者の **5人に4人** が利用しています!



※令和6年度受診率(山形支部)  
80.5%(全国第1位)  
※対象年齢35~74歳

① 年度内にお一人様につき1回、健診費用の一部を補助します。

### 生活習慣病予防健診とは?



生活習慣病の発症や重症化の予防を目的とした  
血液検査や尿検査、がん検診等、  
被保険者(ご本人)に受けていただく健診です。



#### 生活習慣病 予防健診で 調べること

##### 血圧測定

血圧を測り、循環器系の状態を調べます

##### 血液検査

動脈硬化、肝機能等の状態や糖尿病、痛風等を調べます

##### 胃部エックス線検査

食道や胃、十二指腸の状態を調べます

##### 尿検査

腎臓、尿路の状態や糖尿病等を調べます

##### 心電図検査

不整脈や狭心症等の心臓に関わる病気を調べます

##### 胸部エックス線検査

肺や気管支の状態を調べます

##### 便潜血反応検査

大腸からの出血を調べます

肺 胃 大腸 子宮 乳房

協会けんぽの生活習慣病予防健診は **5大がん** までカバー!

令和8年度から、  
生活習慣病予防健診等がさらに充実しました。

令和8年4月から、「人間ドック健診」のほか、生活習慣病予防健診では、「節目健診」、「一般健診」(若年)、「骨粗鬆症検診」が追加されました。



全国健康保険協会 山形支部

〒990-8587 山形県山形市幸町 18-20 JA 山形市本店ビル 5 階  
TEL : 023-629-7225 (代表)

詳しくは、協会けんぽ  
ホームページをご覧ください。

協会けんぽ 検索

# ① 肺がん検診



### 〈対象〉

●40歳以上の男女

### 〈受診間隔〉

●1年に1回

### 〈検査内容〉

- 問診
- 胸部エックス線検査
- 喀痰細胞診※1※2

※1 50歳以上で喫煙指数[1日の喫煙本数(加熱式たばこの場合カートリッジの本数)×喫煙年数]=600以上の方  
※2 今後見直しを検討されています。

# 肺がんって どんな病気？

日本人のがんの死亡者数の第1位が肺がん。  
山形県でも、令和元年には700人以上の方が肺がんで死亡しています。  
発症の最大の原因はたばこ。  
喫煙年数や本数が多いほど、肺がんのリスクが高まります。



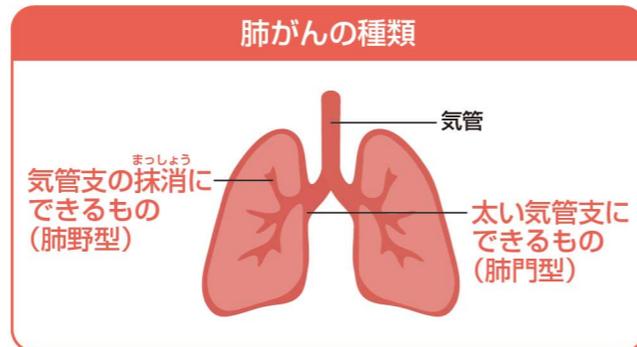
※参考：第2次健康やまがた安心プランー健康寿命の延伸を目指してー「部位別がん死亡者数」



【喫煙指数】  
1日の喫煙本数※×喫煙年数=600以上の方はハイリスク

受動喫煙によっても肺がんのリスクは高まります。また、たばこをまったく吸わない非喫煙者の肺がんも増加していますので油断はできません。

※加熱式たばこの場合は、カートリッジの本数



## 肺がんの種類と特徴

組織分類	多く発生する場所	特徴
腺がん	肺野部	肺がん最多で、非喫煙女性で増加
扁平上皮がん	肺門部	喫煙との関連が大きい
小細胞がん	肺門部	喫煙との関連が大きい・転移しやすい

初期のがんは症状がありません。症状のないうちに検診受診をこころがけましょう。

こんな症状があったらすぐに医療機関へ

- せきが止まらない
- 胸痛
- 痰に血が混じる
- 呼吸時のゼーゼー音
- 息切れ
- 声のかすれ
- 顔や首のむくみ



## 肺がん検診の方法

### 胸部エックス線検査

エックス線で肺全体を撮影します。肺野部にできるがん(主に腺がん)の発見に適しています。

★痛みのない検査です。積極的に受診しましょう。

★要精密検査の通知が来ても、精密検査を受診しない人が多いそうです。  
通知が来たら、必ず精密検査を受けましょう。



## 肺がんの精密検査

### 胸部CT検査

一次検診(エックス線)で病変と疑われる部分を、CTスキャンの断面図撮影をして、詳しく調べます。

### 気管支鏡検査

口または鼻から気管支に細いカメラ(ファイバースコープ、ビデオスコープ)を挿入し、病変と疑われる部分を直接観察します。場合によっては組織や細胞、分泌物などの検体を採取して検査します。



## ①一次検診

●問診 ●胸部エックス線検査 ●喀痰細胞診※1※2

※1 50歳以上で喫煙指数[1日の喫煙本数(加熱式たばこの場合カートリッジの本数)×喫煙年数]=600以上の方  
※2 今後見直しを検討されています。

異常ありの場合

## ②精密検査

- 胸部CT検査
- 気管支鏡検査

異常なしの場合

次回の検診

※参考：国立がん研究センターがん情報サービス「肺がん検診について」

働くみなさまの  
心配ごとにお応えします。

入院費ってどれくらい  
かかるんだろう。

何事もなくずっと  
働けるだろうか。

生活習慣病も  
気になってきた。



あなたに寄りそう3つの安心

医療共済  
**メディフル**

幅広い病気や  
ケガへの備え

身近なリスクに  
**そなエール**  
特定重度疾病共済

三大疾病などの  
重い病気への備え

働くわたしの  
**せせエール**  
生活障害共済

就労不能  
への備え

共済金のお支払い等には所定の条件があります

※ご加入にあたりましては、お近くのJAへお問い合わせください。※この広告は概要を説明したものです。ご契約の際には「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

■JA共済ホームページアドレス <https://www.ja-kyosai.or.jp>

資料請求は  
こちら



聞かせて! **くらしのこと** アンケート  
キャンペーン



アンケートに  
答えるだけで  
豪華賞品が  
当たるチャンス!

くらしの保障、相談するなら **JA共済**

耕そう、大地と地域の未来。JAグループ

25481050067

## 第2章 様々な検診

# ② 胃がん検診



### 〈対象〉

●50歳以上の男女

※当面、胃部エックス線検査は40歳以上も可

### 〈受診間隔〉

●2年に1回

※当面、胃部エックス線検査は逐年も許容

### 〈検査内容〉

- 問診
- 胃部エックス線検査 または
- 胃内視鏡検査

# 胃がんって どんな病気？



胃がんはかつて長らく日本人のがん死亡者数トップを占めてきました。全国的に見ると、現在もがんの罹患率としては前立腺がんと乳がんを除いた場合、男性女性ともに大腸がん、肺がんに続き上位に位置しています。(令和3年時点)しかし、胃がんによる死亡者数は年々減少しており、早期に発見さえすれば、十分に完治が期待できます。早期発見には胃がん検診が有効です。胃がんの原因としては、ヘリコバクターピロリ菌の感染や喫煙が挙げられています。また、疫学調査から、塩分の多い食事やアルコールの過剰摂取で発生の危険を高めることが示されているので、家族で食生活を見直して、過剰な塩分摂取やアルコールを控えるようにしてください。そして、積極的に胃がん検診を受けましょう。

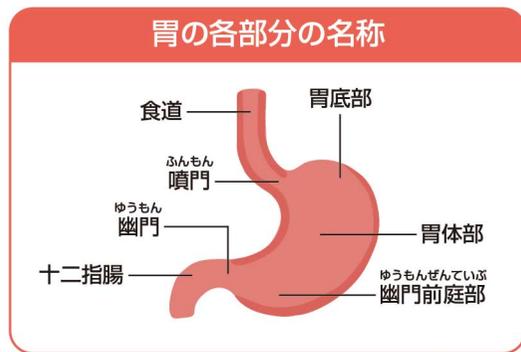


※参考：公益財団法人日本対がん協会「がんの部位別統計」/がん対策推進企業アクション事務局「胃がん」



## ヘリコバクターピロリ菌

胃の中に住みつく細菌です。日本においては若い人の感染率は低いのですが、中高年以上の年代では半数以上の人感染しています。今でも明確な感染経路は証明されてはいませんが、乳幼児期に経口的に感染し胃の中に住み着くものと考えられています。ヘリコバクターピロリ菌に感染していると様々な胃の病気になりやすくなり、胃がんにもなりやすくなります。胃潰瘍や慢性胃炎などの胃の病気があれば、除菌療法の保険適応があります。ヘリコバクターピロリ菌に感染しているかどうかは、血液検査や呼気の検査などで調べることができます。



初期のがんは症状がありません。症状のないうちに検診受診をこころがけましょう。

### こんな症状があったらすぐに医療機関へ

- 体重減少
- 吐血・下血などの出血
- 食欲不振
- 胃部不快感
- 胃のもたれ、胃痛
- 食べ物の好みの変化



## 胃がん検診の方法

### 胃部エックス線検査

胃を膨らませる発泡剤とバリウム(造影剤)を服用し、さまざまな角度から胃の形をエックス線で撮影します。病気による凹凸がある場合、造影写真に異常所見が生じますので、胃の病気の早期発見につながります。

### 胃内視鏡検査

胃を見やすくする消泡剤を服用し、口腔または鼻腔(事前選択)から内視鏡を挿入し、胃の内部を直接観察します。



## 胃がんの精密検査

### 胃内視鏡と生検

エックス線検査で要精密検査となった場合、内視鏡検査と必要に応じて生検(組織の一部をとって調べる検査)をします。一次検査で内視鏡検査を受けている場合、再度内視鏡と生検で細部を調べます。通知が来ても、内視鏡検査を躊躇してしまう人もいますが、最近の検査機器は苦痛の少ない検査ができるように進歩しているので、要精密検査の通知が来た場合は、必ず内視鏡検査を受けるようにしましょう。



## バリウム造影について

バリウムによる胃がん検診は、体質や過去の病気によっては受けられないこともあります。たとえば ◎当日朝にインスリン注射をした ◎一部の腸疾患を治療中、あるいは受けたことがある ◎心臓病で水分制限を受けているなど、詳しくは医師に相談ください。検査の際、発泡剤を飲むため多少お腹が張ることがありますが検査自体は5分程度で終わり、痛みなどはほぼ無いので積極的に受診しましょう。バリウムで便秘になることがあるため、検診後の下剤の飲み方や水分補給、注意点など、検診の際に詳しい説明があるので、必ず従ってください。



### ①一次検診

- 問診
- 胃部エックス線検査または
- 胃内視鏡検査

異常ありの場合

②精密検査  
● 胃内視鏡検査

異常なしの場合

次回の検診

※参考：国立がん研究センターがん情報サービス「胃がん検診について」

# がん検診はあなたの健康を守る第一歩



早期発見

早期治療

# がん検診を受けましょう

YtS 山形テレビ

Gojidas  
YtS ゴジダス 月曜 金曜  
午後 6:15~

やまがた元気プロジェクト  
35市町村生中継  
旬の話題や山形を盛り上げている人たちを紹介!

公式SNSも更新中!



LINE



X



YouTube

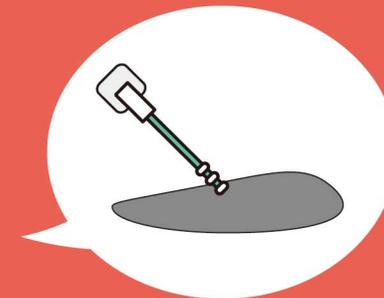
詳しくは  
YTSホームページで!



山形テレビ 検索

## 第2章 様々な検診

### ③ 大腸がん検診



#### 〈対象〉

- 40歳以上の男女

#### 〈受診間隔〉

- 1年に1回

#### 〈検査内容〉

- 問診
- 便潜血検査  
(免疫便潜血検査2日法)

# 大腸がんって どんな病気？



大腸は長さ約1.5メートルの腸管で、奥から盲腸・結腸（上下、横行、下行、S状）・直腸に分類されます。この部分にできる悪性の腫瘍が大腸がんです。働き盛りの年代に多く、発生部位はS状結腸と直腸が70%を占めています。大腸がんは、肉類(加工肉)など動物性脂肪のとりすぎや、緑黄色野菜の摂取不足・便秘・肥満・喫煙が危険因子といわれ、予防には生活習慣の見直しが重要です。



※参考：国立がん研究センター東病院「大腸がんについて」



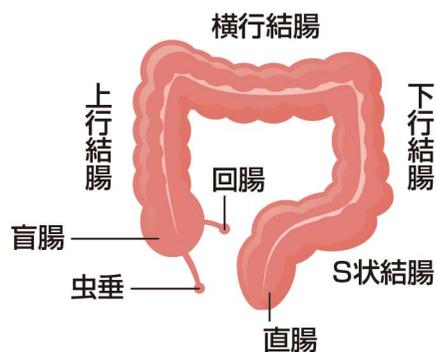
## 定期的な検診

早期であれば90%以上が完治するといわれる大腸がん。早期発見のためには、自覚症状がない時に大腸がん検診を受けることが重要です。食事制限などもなく、簡単に受けられる検査なので、積極的に受診しましょう。



痔からの出血がある方は大腸からの出血が隠れている可能性もあります。単なる痔からの出血と決めつけず一度きちんと検査を受けましょう。

### 大腸がんのできる部位



初期のがんは症状がありません。症状のないうちに検診受診をこころがけましょう。

### こんな症状があったらすぐに医療機関へ

- 血便
- 便秘と下痢を繰り返す
- 残便感
- 便が細くなる
- 腹鳴(おなかがなる)
- 腹部膨満感
- 腹痛



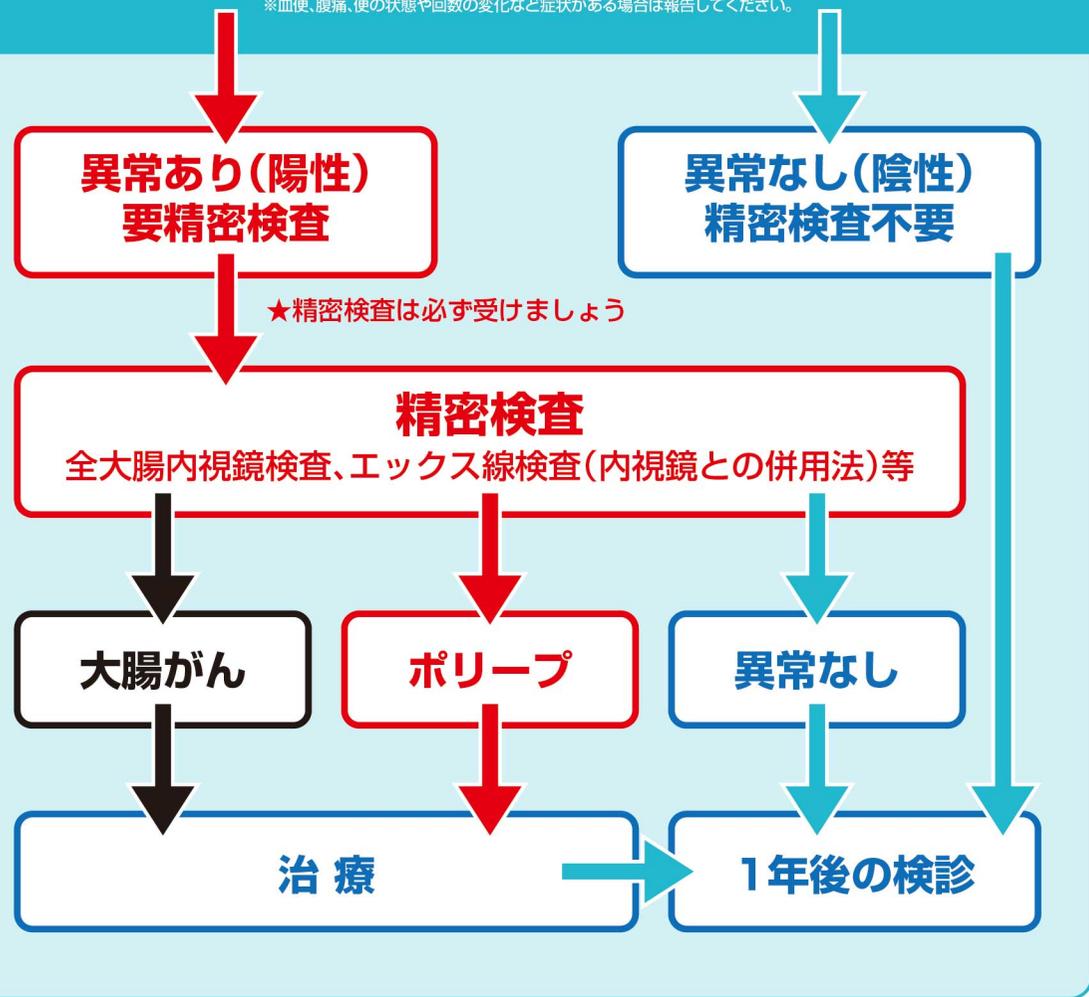
## 検診の流れ

### 問診・便潜血検査 (免疫便潜血検査2日法)



●ご自宅で、事前に渡された採便容器で2日分採便

※血便、腹痛、便の状態や回数の変化など症状がある場合は報告してください。



## 大腸がんの精密検査

検査の結果によって陽性反応が出たら、「大腸内視鏡検査」または「S状結腸内視鏡検査・注腸エックス線検査」を受けましょう。内視鏡検査は「痛そう」「恥ずかしい」と検査を避けてしまう人が4割にも及びます。病気の早期発見はもちろん、安心を得るためにも医療機関を受診することが必要です。

※参考：国立がん研究センターがん情報サービス「大腸がん検診について」

# だ液でわかる がんのこと

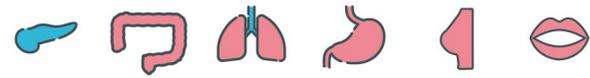


※ SalivaChecker は株式会社サリバテックが提供するサービスです

## SalivaChecker® とは

サリバチェッカー

＼おうちで・だ液で・カンタンに！



膵がん 大腸がん 肺がん 胃がん 乳がん 口腔がん

6種のがんリスクを評価

全国の医療機関様との提携実績と  
団体企業・個人様での購入も可能です！

サリバチェッカーで検索  
またはQRコードから！



外科

乳腺外科

肛門外科

内科

胃腸内科

整形外科



# 鈴木外科胃腸科医院

山形県山形市七日町4丁目4-7 ☎023-623-1966

	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●	●	●	●
午後	●	●	—	●	●	※

■外来診療時間 (受付は30分前まで)  
午前 8:30~12:00 / 午後 13:30~18:00  
※土曜の午後は 13:30~15:00

■休診日  
日曜、祝日、年末年始【臨時休診あり】



鈴木外科胃腸科医院 検索  
<https://www.suzukigekaichoukaiin.com>

今日と未来を、つなぐ。  日本生命

NISSAY

日本生命

ニッセイ  
がん啓発  
プロジェクト



日本生命は2023年度より  
「がん検診受診勧奨活動」に取り組んでいます

地域の皆様へがん検診に関するアンケートを実施し、回答内容に応じて、「がん」や「がん検診」に関するさまざまな情報をご提供します。また、アンケート結果は集計・分析し、地域の皆様や自治体にフィードバックさせていただくことで、地域社会のお役に立つことを目指しています。

「にっせーのせ！地域振興寄付金」

がん検診に関するアンケートへの回答1件につき  
10円を日本赤十字社の都道府県支部へ寄付します

日本生命保険相互会社 山形支社  
山形市城南町1-1-1 霞城セントラル3F  
TEL023-615-8092

007-25-231

## 第2章 様々な検診

# ④ 乳がん検診



### 〈対象〉

●40歳以上の女性

### 〈受診間隔〉

●2年に1回

### 〈検査内容〉

●問診

●乳房エックス線検査  
(マンモグラフィ)

# 乳がんって どんな病気？

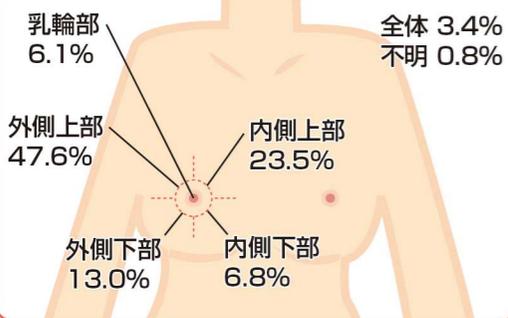


乳がんは女性のがんで最も多いがんです。乳がんになる人は30代後半から増え始め、40～50代の女性のがん死亡原因のトップです。乳がんは比較的寿命予後の良いがんです。早く発見できれば決して怖いがんではありません。乳がんの死亡率は欧米では低下しているのに、日本ではまだ死亡率が上昇しています。乳がん検診受診率が70%を超えると死亡率が低下すると推察されていますが、令和4年の山形県の受診率は61.7%で、まだ6割程度なのが現状です。



※参考：厚生労働省「わが国における乳がんの動向(1)」、国立がん研究センターがん情報サービス「がん種別統計情報 乳房/第2次健康やまがた安心プラン-健康寿命の延伸を目指して-「がん検診受診率の年次推移」

## 乳がんの発生部位の頻度



重複事例あり  
※資料：全国乳がん患者登録調査報告、第32号、2000

初期のがんは症状がありません。症状のないうちに検診受診をころがけましょう。こんな症状があったらすぐに医療機関へ

- 乳房のしこり
- 乳房のくぼみ
- 乳頭からの血性の分泌物
- 乳房の皮膚の赤い腫れ
- わきの下のリンパ節の腫れ



## 検診の流れ

### 検診を受ける前に

- ★上半身は専用の検査着に着替えて行うためワンピースは避け、上下が分かれる服で行こう。
- ★乳房からわきの下まで検査するので、制汗剤やパウダーなどは付けないで。
- ★髪の長い人は、検査の時には髪を結びます。

### 乳房エックス線検査(マンモグラフィ)

マンモグラフィ検診は欧米の臨床試験で死亡率減少効果が証明されています。マンモグラフィは自覚症状が出るよりも乳がんを早い段階で発見できます。乳房を挟んで撮るため、痛いと思うかもしれませんが、受診した方は思ったより痛くないと感じる方が多いです。



### ①一次検診

- 問診
- 乳房エックス線検査(マンモグラフィ)

異常ありの場合

### ②精密検査

- 超音波検査
- 細胞診・組織診など

異常なしの場合

ブレスト・アウェアネスと  
次回の検診

## ブレスト・アウェアネス “乳房を意識する生活習慣”

ブレスト・アウェアネスは、「乳房を意識する生活習慣」。日頃から自分の乳房の状態に関心を持ち、その状態を知っておくことで、乳房の少しの変化にも気が付くことができます。そして速やかに医師に相談することで病気の早期発見にもつながります。

### ①自分の乳房の状態を知る

日常生活のちょっとした時間に自分の乳房を見て、触って、感じてみましょう。着替える時、シャワーや入浴の時、就寝時に仰向けになった時など、簡単に習慣化できることが大切です。状態を知ること、自己触診とは異なります。自己触診は正確性にか、誤った判断から余計な不安を募らせる事にもなりかねません。「今日も変わらないかな？」くらいの気持ちで取り組みましょう。

### ②乳房の変化に気がつける

普段の状態を知っておくことで、変化にも気が付くことができます。その際、特に注意してほしい変化は、乳房のしこり、皮膚のくぼみや引きつれ、乳頭からの分泌物、乳頭や乳輪にびらんなど、これらの症状があった場合、すぐに医師に相談しましょう。

### ③変化に気がついたらすぐに医師に相談しましょう

乳房の変化に気付いたら「次の検診で大丈夫だろう」と自己判断せず、すぐに医療機関で専門医の診察を受けましょう。乳房のしこり、皮膚のくぼみ、乳頭分泌など、これらの変化すべてが乳がんの症状とは限りません。しかし、乳がんの早期の症状である可能性もあるため、医療機関で適切な診断をしてもらうことで、早期発見・早期治療につながります。早期治療で、乳がんの予後の改善、軽い治療で済む、といったメリットも大きく、身体的負担の軽減や治療費の負担も抑えられます。また、診断の結果「異常なし」であったり、乳がんではなく緊急性の低い病変であった場合、がんを疑う不安が解消されます。

### ④40歳以降は2年に1度乳がん検診を受けましょう

乳がん検診は、乳がんによる死者数を減少させることが目的です。令和6年(2024年)現在、厚生労働省が推奨している乳房エックス線検査(マンモグラフィ)による乳がん検診は「死亡率を減少させることが科学的に証明された」有効な検診です。「異常あり」という結果を受け取った場合には必ず精密検査を受けてください。乳がんの中には急速に進行するがんもあり、早期発見のために必ず2年に1度、繰り返し検診を受けてください。ただし、検診は受けすぎるとデメリットもあるため、推奨された年齢と間隔を守って受診しましょう。

※参考：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」、一般社団法人日本乳癌学会「乳房を意識する生活週間 ブレスト・アウェアネス」

Best MYWAY 太陽生命

まとまった一時金を受け取れる **がん・重大疾病を幅広く保障します!**

# がん・重大疾病予防保険

まずはお気軽にお電話ください

資料請求ダイヤル 通話無料 **0120-982-333**

資料請求はこちらから!

詳しくはコチラ

太陽生命 検索

お電話1本で資料をお届けします!

記載の「がん・重大疾病予防保険」以外にも一人ひとりのニーズに合わせて必要な保険を選んで自由に組み立てられます!

ご検討にあたっては、「ご契約のしおり・約款」、「契約概要」をあわせてご覧ください。

個-630-25-585(2026/1/9)

健診コースのご案内

## 人間ドック

1日コース・2日コース+選べるオプション

## PET/CT

PET/CT健診

当院は全国健康保険協会(協会けんぽ)人間ドック健診の実施医療機関です。被保険者の方は令和8年度より、人間ドックの費用補助を受けられます。

定期的な健診で早期発見を

健診の質向上と病気の早期発見に努め、地域の皆様の健康づくりをサポートします。

社会福祉法人 山形 済生会

**山形済生病院 健診センター** ☎023-682-1111

〒990-8545 山形市沖町79番1 [予約受付/平日14:00~16:00]

詳細は病院ホームページをご覧ください

一般財団法人 日本健康管理協会

## 山形健康管理センター

●健康診断 ●人間ドック ●婦人科検診

〒990-0813 山形市桜町4-8-30 TEL.023-681-7760

山形健康管理センター Q

レディースエリア完備

女性限定のレディースDAYあり

## 第2章 様々な検診

# ⑤ 子宮頸がん検診



### 〈対象〉

- 20歳以上の女性

### 〈受診間隔〉

- 2年に1回

### 〈検査内容〉

- 問診
- 視診
- 内診
- 子宮頸部の細胞診
- 子宮頸部のHPV検査\*

\*検証事業対象の市町村など

# 子宮頸がんって どんな病気？

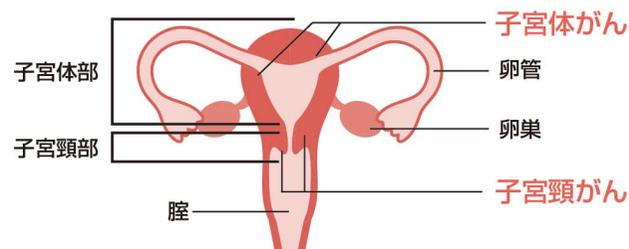


子宮頸がんは、子宮の入り口付近(子宮頸部)から発生するがんで、主に性的接触によってHPV(ヒトパピローマウイルス)に感染することで起こります。HPV自体はごくありふれたウイルスであり、ほとんどの方は、免疫力によりウイルスは排除されますが、一部の方が持続感染となり、前がん状態(異形成)を経て、子宮頸がんになります。また、子宮頸がんは若い世代に多く、がんにかかる女性の約15%が20~30代です。山形県では令和元年の罹患者数が222人と他のがんと比較すると少数ではありますが、進行した場合は命を奪ってしまう可能性はもちろんのこと、子宮摘出や放射線などの治療で妊娠や出産の可能性まで奪ってしまいます。早期発見が大切です。



※参考：もっと知りたい子宮頸がん予防/第2次健康やまがた安心プラン—健康寿命の延伸を目指して—「部位別がん罹患者数」

## 子宮がんのできる部位



子宮がんには、発生する場所や原因が異なる2種類のがんがあり、検診では主に子宮頸がんを調べます

### 子宮頸がん

子宮頸部(膣に近い部分)にできるがんです。主にHPV感染が原因で起こります。20~30代の若年女性で増えています。

### 子宮体がん

子宮の奥の子宮体部にできるがんです。女性ホルモンのエストロゲンが一部関与しています。50~60代の中老年の女性に多くみられます。

初期のがんは症状がありません。症状のないうちに検診受診をこころがけましょう。

こんな症状があったらすぐに医療機関へ

- 月経でない出血
- 性交後の出血
- おりものの異常
- 下腹部の痛み



## 検診の流れ

### 問診を受ける前に

検診日・予約の必要の有無・予約方法を確認。

★検診を受ける日が月経予定日にあたらぬようにしよう。

★スムーズに検診できるような服装(例えばスカートなど)で行こう。

### 問診

月経の状態や妊娠・出産経験の有無、気になることなどをお聞きします。

★最終月経日・月経周期・月経の日数をチェックしておこう。

★月経記録や基礎体温表をつけていたら、持って行こう。

### 視診・内診

内診台に上がり、医師が陰鏡をかけ、子宮頸部の状態を確認(視診)します。

内診では、子宮の大きさや位置などの状態を確認します。

### 子宮頸部の細胞診

ブラシやヘラで子宮頸部を軽くこすり、細胞を採取します。採れた細胞を検査室で染色し、顕微鏡で調べます。痛みはほとんどありませんが、少量の出血があることがあります。★おりものシートか生理用ナプキンを持って行くと安心。



## ①一次検診

- 問診
- 視診・内診
- 子宮頸部の細胞診

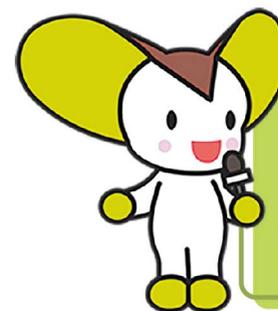
異常ありの場合

## ②精密検査

- コルポスコピー  
(膣拡大鏡)検査など

異常なしの場合

次回の検診



HPVワクチンは、特定のHPV(ヒトパピローマウイルス)感染を予防し、HPVが原因とされる子宮頸がんを予防できるワクチンです。HPVワクチンは、最も効果が高いとされている12~16歳の方が適応年齢とされていますが、すでに性交渉の経験があっても26歳までは接種が推奨されています。(それ以上の年齢については、個々のライフスタイルによって個別に判断することとなりますので接種をお悩みの場合は医師に相談しましょう。)しかし、ワクチンでは防ぐことができない子宮頸がんもあるため、定期的子宮頸がん検診を受けることが大切です。また、お住まいの市町村で助成がある場合もありますので、詳しくは各市町村の窓口にご相談しましょう。

※参考：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」/厚生労働省「ヒトパピローマウイルス感染症～子宮頸がん(子宮けいがん)とHPVワクチン～」/もっと知りたい子宮頸がん予防

20代・30代を対象にした  
若者に対する  
がん予防支援事業に  
支援しています。



明日の郷土を拓く

株式会社 **大場組**

山形県最上郡最上町大字志茂277-6  
Tel,0233-44-2424 Fax,0233-44-2132



大場組グループ

(株)オオバ (株)最上クリーンセンター (株)ダイケン (株)ミヨシバイド 社会福祉法人千宏会 農業生産法人もがみグリーンファーム(株) (株)高砂

一般財団法人 全日本労働福祉協会  
**山形健診センター**

精度の高い健診技術ときめこまかいサービスで  
職場の健康づくりのお手伝いをいたします。

人間ドック

生活習慣病健診

定期健康診断

特殊健康診断



山形健診センターの  
ご予約・ご案内  
巡回バス ☎023-643-6778  
健診センター ☎023-673-0707

一般財団法人 全日本労働福祉協会 山形健診センター  
〒990-0853 山形市西崎49-6 / <https://zrf.or.jp/yamagata/>

日本消化器病学会 認定専門医  
日本内視鏡学会 認定専門医  
日本禁煙学会 認定専門指導医  
【院長】 穀野 真一郎



こくの医院 検索

☎0233-25-2501  
[www.kokuno.com](http://www.kokuno.com)

診療日	月	火	水	木	金	土
	●	●	●	●	●	●

9:00~12:00 / 14:00~18:00



「小回りのきく便利さ」「親切さ」  
「暖かさ」患者さまが満足の出来る  
心地良い場所を目指しております。

## 第2章 様々な検診

# ⑥ 前立腺がん検診



前立腺がん検診は

「死亡率減少効果の有無を判断する証拠が  
不十分であるため、対策型検診(住民検診)として  
実施することは勧められない。」<sup>※</sup>として  
国が推奨するがん検診では  
ありません。

しかし、山形県での前立腺がんの罹患患者数は  
胃がんに続いて第2位となっているのが現状です。  
早期発見につながるきっかけとなるよう、本誌では  
前立腺がん検診について取り上げています。

※参考：医療法人社団前田クリニック「PSA検診について」

### 〈対象〉

- 一般的に50歳以上の男性

### 〈受診間隔〉

- 検診の実施主体により異なります

### 〈検査内容〉

- PSA  
(前立腺特異抗原)検査<sup>※</sup>

※問診も併せて行われる場合があります。

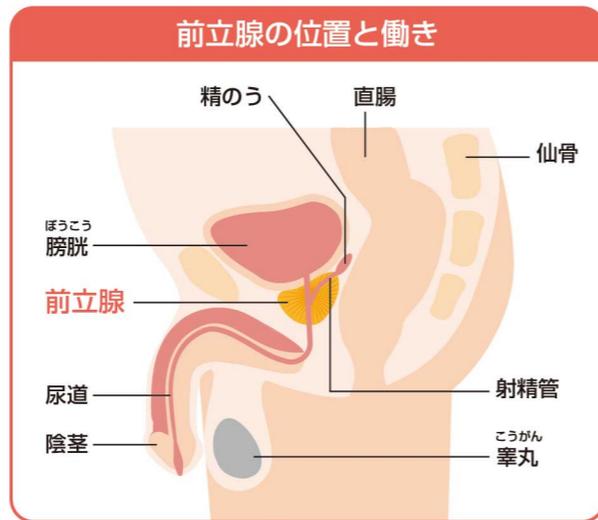
# 前立腺がんって どんな病気？

前立腺がんは、男性のがん罹患率で最も高く、令和3年には1年間に10万人あたり156.6人の人が新たに前立腺がんと診断されています。60歳前後から高齢になるほど罹患率が高まる傾向にあり、そのリスクを高める要因として、家族歴や高齢の他に、肥満、食品（カルシウムの過剰摂取など）、喫煙などが挙げられていますが、いまだにはっきりとした要因は明らかになっていません。前立腺がんは、比較的ゆっくり進行し、早期の場合、自覚症状がほとんどありませんが、排尿困難や頻尿などの症状が出てくる場合もあります。一方で肺や骨、リンパ節へ転移することもあり、進行すると血尿や排尿痛、骨への転移による腰痛がみられることもあります。



※参考：国立がん研究センターがん情報サービス「がん種別統計情報 前立腺」

前立腺は男性の膀胱のちょうど真下にあり、尿道の始まりの部分を取り巻いています。大きさはクルミほどです。直腸と接しているため、肛門から指で触診(直腸診)することができます。前立腺は男性生殖器の一部で、精液を分泌し排尿の調節をしています。



初期のがんは症状がありません。症状のないうちに検診受診をこころがけましょう。

こんな症状があったらすぐに医療機関へ

- 排尿困難
- 頻尿
- 残尿感
- 夜間頻尿
- 血尿
- 下腹部不快感



## 検診の流れ

### 問診

これまでにかかった病気や、排尿の症状、検診を受けたことがあるかどうかなどを聞かれることがあります。

### PSA(前立腺特異抗原)検査

採血をし、血液中のPSA値を調べます。PSAは前立腺でつくられるたんぱく質で、がんや肥大症、炎症などがあると血液中に出てきますが、簡単で診断率の高い検査方法です。



## 前立腺がんの精密検査

要精密検査の通知が来たら、必ず泌尿器科専門医のいる病院で精密検査を受けましょう。精密検査では、PSA検査の再検査と、直腸診や超音波検査、必要に応じて前立腺生検などを行います。直腸診は、医師が肛門から指を挿入して、前立腺の状態を診断します。前立腺生検は、前立腺組織を採取する特殊な針で組織を採取して、細胞を顕微鏡で検査します。

### ①一次検診

- 問診
- PSA(前立腺特異抗原)検査

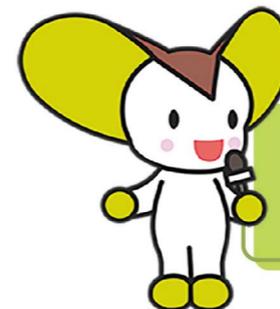
異常ありの場合

### ②精密検査

- PSA再検査
- 直腸診
- 超音波検査
- 前立腺生検

異常なしの場合

次回の検診



前立腺がんは初期に見つければ完治する病気で、たとえ進行していても良い治療方法があります。ぜひ、50歳を過ぎたら、1年に1回はPSA検査を受けましょう。

※参考：国立がん研究センターがん情報サービス「前立腺がん 受診から診断、治療、経過観察への流れ」

# 県民共済だからできる!

あなたに合った安心保障

子育て中のママさんへ

医療費の備えを重視した保障

**入院保障2型**

月掛金 **2,000円**

働き盛りのパパさんへ

入院も死亡もバランスの良い保障

**総合保障4型**

月掛金 **4,000円**

さらに  
+

あなたに合わせた **安心をプラス!**

**新がん1型特約**

がんを手厚く保障

月掛金 **1,000円**

**新三大疾病2.4型特約**

がん・心筋こうそく・脳卒中を保障

月掛金 **2,400円**

**医療1型特約**

入院一時金や手術保障が魅力

月掛金 **1,000円**



山形県民共済の  
アンバサダー  
フリーアナウンサー  
山内智香子

お申し込みは満18歳～満64歳の健康な方

※特約コースのみではお申し込みいただけません。「総合保障型」「入院保障型」と同時にお申し込みください。

満65歳～満69歳の健康な方は **熟年型** **熟年入院型** へお申し込みいただけます。\*ここでは制度の概要を記載しています。くわしくはホームページでご確認いただくか、県民共済までお問い合わせください。

家計の見直しは  
保障の見直しから

**無料**

**相談会**

県内各地で月1回開催中!

くわしくはこちら



相談会は状況により変更または中止になる場合がございます。お問い合わせの上、ご来場ください。

都道府県民共済グループ  
**山形県民共済**

TEL. **023-628-8301**(代)  
共済取扱団体/山形県認可 山形県民共済生活協同組合 千990-0043 山形市本町2-4-3 本町ビル  
営業時間/ 9:00~17:00 定休日/土・日・祝日 共済元受団体/厚生労働省認可 全国生活協同組合連合会  
この共済は生協法に基づき厚生労働省の認可を受けた事業で、ご加入者の暮らしの安心を守ることを使命としています。

# 年に1度は健康診断を受けましょう!

令和9年  
**4月**

県内6カ所目の検診センターが

**東根市に  
オープン!!**



\*北村山検診センター完成イメージ図



公益財団法人  
**やまがた健康推進機構**

お問合せ先 **山形検診センター**  
 住所 山形市蔵王成沢字向久保田2220  
 TEL 023-688-6511 (ガイダンス1番)



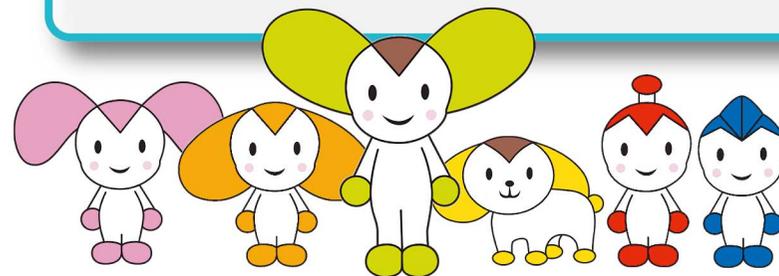
開業前でもお気軽にお問い合わせください!

## 第3章

# がんを予防する

## がんを防ぐための新12か条

1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙を避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活を
5. 塩辛い食品は控えめに
6. 野菜や果物は不足にならないように
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持
9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
10. 定期的ながん検診を
11. 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
12. 正しいがん情報でがんを知ることから



※出典：公益財団法人日本対がん協会「がんを防ぐための新12か条」

# 健康状態の把握と管理



生涯を通じた健康づくりのためには、体重測定や血圧測定など、自分の健康状態を常にチェックし、1年に1回の健康診断で疾患の早期発見に努めましょう。高血圧、脂質異常症、糖尿病等は、脳血管疾患や心疾患の重大な危険因子になりますが、初期にはほとんど症状がありません。早期発見のためには定期的健康診断を受けることが不可欠です。健康診断で異常があっても、「自覚症状がない」、「忙しい」と放置していると、症状が進行して取り返しがつかないところまで悪化する場合があります。必要な人は医療機関を受診し、治療中の方は中断せずに治療を継続しましょう。がんについては、早い時期に見つかった場合と、進行がんとして見つかった場合とでは、その後の生存期間が大きく異なってきます。早期がんの多くは無症状であるため、早期がんの発見のためには、がん検診を定期的を受診することが重要です。



## たばこの害について知りましょう

### 禁煙

喫煙は、がんをはじめとする日本人の疾病と死亡にとって、最大の原因となっています。未成年期からの喫煙は健康への影響が大きく、また、喫煙習慣の継続につながる場合も多くあります。妊娠中の喫煙は、自然流産等の妊娠合併症や出生児の乳幼児突然死症候群等のリスクを高めます。他人のたばこの煙を吸わされてしまう受動喫煙は、たばこを吸わない人にも様々な疾患や早期死亡を引き起こします。禁煙することで、肺がんをはじめとする喫煙に関連した疾患リスクは、禁煙後の年数とともに確実に低下します。(20歳未満の喫煙は、法律で禁止されています)

1日1箱だと年間約20万円の消費!

たばこをやめよう! 家族や同僚に「禁煙」を宣言しよう。



### 吸いたくなったら気分転換

- ◎冷たい水や熱いお茶を飲む
- ◎シュガーレスガムを噛む
- ◎歯を磨く
- ◎散歩や体操をする
- ◎ゆっくり深呼吸をする

### 禁煙をお手伝い【禁煙外来】

カウンセリングとあわせ、飲み薬や貼り付け剤によるタバコへの欲求減少やニコチン濃度の調整。たばこに頼ることなく生活を送り、禁煙を成功させます。



## 節度ある適度な飲酒

### 節酒

適度な飲酒は疲労感を和らげたり、円滑な人間関係を築くうえで有用ですが、肝臓がん、食道がん、大腸がんとの関連性が強いとされ、過度な飲酒は、確実に全体的ながんリスクを高めることが知られています。また、女性の乳がんのリスクが高まるともいわれ、男性よりも体質的に飲酒の影響を受けやすい女性は、少ない量でもがんに罹患するリスクが高くなるという報告もあります。

### 1日あたりの飲酒量のめやす(以下のいずれかの量)

- ◎日本酒.....1合(180ml)
- ◎ビール大瓶.....1本(633ml)
- ◎焼酎・泡盛.....原液で1合の2/3(120ml)
- ◎ウィスキー・ブランデー.....ダブル1杯(約60ml)
- ◎ワイン.....グラス2杯程度

※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」/東京都保健医療局「受けよう!がん検診」

純アルコール量に換算して20g (女性や高齢者は1/2)







## ストレスは溜めないようにしましょう

### 休養

「休養」は、「バランスのとれた栄養・食生活」や「適度な運動」と並び、健康の三要素の一つとされています。健康づくりのための「休養」には、「休む」と「養う」との二つの機能が含まれ、「休む」という要素は、心身の疲労の回復を図り、元の活力ある状態に戻すことで、良質で十分な睡眠を確保することが極めて重要です。睡眠は生活習慣病とも関連していて、慢性的な睡眠不足状態にある人は、心筋梗塞・狭心症などの冠動脈疾患、糖尿病を発症しやすいことがわかっています。「養う」という要素は、主体的に自らの身体的、精神的、社会的な機能を高めることにより、健康の潜在能力を高め、健康増進を図っていくものです。

### 十分な睡眠で心身をリフレッシュ!深夜0時前には就寝しよう

睡眠不足は疲労感をもたらし、情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせ、事故の危険性を高めるなど、生活の質にも大きく影響します。

### 睡眠は量より質を重視しよう

良質な睡眠を十分にとることによって心身の回復を図るとともに、趣味やスポーツ、ボランティア活動に打ち込むなど、積極的に余暇を過ごすことが、休養を通じた健康づくりにつながります。

### ストレスと上手に向き合おう

こころの健康を保つには、適度な運動や、バランスのとれた栄養・食生活、心身の疲労回復のための休養、十分な睡眠、ストレスと上手に付き合うことが欠かせない要素となっています。

#### 上手に睡眠をとろう

- ◎読書をする、音楽を聴く
- ◎寝る直前のテレビやパソコンはやめる
- ◎軽い体操(ストレッチなど)をする
- ◎ぬるめの湯にゆっくりと入る

ぬるめのお風呂は血行を良くして新陳代謝を促します。また、お湯の中で身体を動かせば、軽い運動をした時と同様の効果もあります。

#### 積極的ストレス対処行動をとろう

計画的に休暇をとる、人に話して発散する、周囲の人や専門家などに相談する、趣味・スポーツに打ち込む、動物(ペット)と遊ぶ、買い物をする、テレビを見たりラジオを聞いたりする、のんびりする、温泉につかるなど「積極的ストレス対処行動」に取り組みましょう。



ストレス解消には笑いがいちばん!  
笑うとマイナス感情が薄れ、自律神経のバランスが整って心の緊張がほぐれます。

※参考：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」/東京都保健医療局「受けよう!がん検診」



# GUIDE BOOK

[発行] 山形テレビ(令和8年2月発行)

[後援] 山形県

[協力] 一般社団法人 山形県医師会/  
公益財団法人 やまがた健康推進機構/  
一般社団法人 山形県薬剤師会/  
公益社団法人 山形県看護協会

山形大学医学部 東日本重粒子センター/  
全国健康保険協会/JA共済連 山形/  
株式会社サリバテック/鈴木外科胃腸科医院/  
日本生命保険相互会社 山形支社/  
太陽生命保険株式会社 山形支社/  
社会福祉法人恩賜財団済生会 山形済生病院/  
日本健康管理協会 山形健康管理センター/株式会社 大場組/  
一般財団法人 全日本労働福祉協会 山形健診センター/  
医療法人社団 ここの医院/山形県民共済/  
第一生命保険株式会社 山形支社/株式会社ヤマザワ薬品

がんに関するお悩み お気軽にご相談ください！

無料です

がん情報

がん予防  
精密検査

がんサロン

# 山形県 がん総合相談 支援センター

食事  
栄養

医療費

仕事と治療  
の両立

診療は行いません  
プライバシーは厳守します

まずはお電話ください。

県内どこからでもお気軽にお電話ください。

どなたでもがんに関する相談を受けられます

山形県がん総合相談支援センター（山形検診センター内）

**0800-800-8230**

平日(月～金)10時～16時 ■ 第1土曜日(4-12月)10時～12時

山形県がん総合相談支援センター庄内支所（庄内検診センター内）

**0800-800-8618**

平日(月～金)13時～16時 ■ 第1土曜日(4-12月)10時～12時

山形県がん総合相談支援センター  
最上窓口（最上検診センター内）

**0233-23-3411**

平日(月～金)13時～16時

山形県がん総合相談支援センター  
米沢窓口（米沢検診センター内）

**0238-21-8811**

平日(月～金)13時～16時

山形県がん総合相談支援センター  
南陽窓口（南陽検診センター内）

**0238-43-6303**

平日(月～金)13時～16時

## がん関連情報

山形県の「健康長寿日本一」を実現するための取組み

### 『やまがた健康長寿日本一プロジェクト』

山形県では、県民の皆一人ひとりの健康意識の向上や自発的な健康づくりを通して「健康長寿日本一」の実現を目指し、市町村や健康づくり関係団体と協力しながら「やまがた健康長寿日本一プロジェクト」を推進しています。

やまがた健康長寿日本一プロジェクト



<https://yamagata-kenko.com/>

国立研究開発法人国立がん研究センター

### 『がん情報サービス』

国立がん研究センターが発信する、がん情報のポータルサイトです。がんの予防や検診、治療、支援に関する情報など、がんに関するさまざまな情報を知ることができます。

がん情報サービス  
国立がん研究センター

[ganjoho.jp](https://ganjoho.jp)



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

※参考：東京都保健医療局「受けようがん検診」

保障はP免でナイト！

保険は第一でナイト！



保険料払込  
免除特約 (2026)

※保険料払込免除特約のことを「P免」と称しています。

第一生命保険(株) 山形支社