

必見！！ 大腸がんの精密検査を受けられていない方へ

大腸がんは、早期発見すれば  
治りやすいがんです！

きわめて精度の高い便潜血検査（検便）において、陽性と診断された方は、必ず精密検査を受けて下さい！！

「大腸がん」は早期発見すれば治りやすいがんです。しかし、死亡率がなかなか減りません。その課題のひとつは、便潜血検査（検便）で陽性と診断されたのに、精密検査（内視鏡検査）を受けない人が3割にも上ることです。

異常が認められた方のうち **3人に1人から**  
**がん・ポリープ** が見つっています。

検査とがん治療が同時に。

早期に見つかった大腸がんであれば、がんやポリープを内視鏡で取ることもできます。



便に血がまじったのは痔や生理のせいだと思込まないで！

自覚症状がなくても、必ず精密検査を受けてください！！

出典：国立がん研究センター希望の虹プロジェクト

女性のがんのうち  
**最も多い死因が大腸がん**です。



早期発見すれば9割以上が治癒します。

検診で「要精密検査」と判定された方は、今すぐ！精密検査（大腸内視鏡検査）を受けてください！！

連載 がんを防ぐための新12ヶ条について  
今月号は『4条 バランスのとれた食生活を』

がんを防ぐための新12か条



- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| 1条 たばこは吸わない             | 7条 適度に運動                |
| 2条 他人のたばこの煙を避ける         | 8条 適切な体重維持              |
| 3条 お酒はほどほどに             | 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療      |
| <b>4条 バランスのとれた食生活を</b>  | 10条 定期的ながん検診を           |
| 5条 塩辛い食品は控えめに           | 11条 身体の異常に気が付いたら、すぐに受診を |
| 6条 野菜や果物は不足に<br>ならないように | 12条 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 がん研究振興財団「がんを防ぐための新12ヶ条について」

栄養バランスのよい食事をするポイントは**主食・副菜・主菜**の3つのお皿。

朝、昼、夕の3食とも「主食」と「副菜」は必ず、「主菜」は量に気を付けてそろえます。牛乳・乳製品と果物は、適量を朝食や間食などで毎日とることで、栄養バランスのよい食生活が維持できます。ぜひご参考ください。

副菜 野菜・キノコ・芋・海藻



果物



牛乳・乳製品



主食 穀類



主菜 肉・魚・卵・大豆製品



4種類をかたよりなく食べる

佐賀県がん総合支援センターさん愛プラザ

おしゃべりサロンに行ってみませんか？

がんがきっかけで、おひとりでお悩み、落ち込んでいませんか？  
がんサロンは、がん患者さんやご家族が気持ちを分かち合う場です。お茶とお菓子を囲みながら気ままにおしゃべりしませんか。お気軽にお越しください。

令和2年度の開催予定表 ※参加・相談は無料です。



|         |         |              |               |           |
|---------|---------|--------------|---------------|-----------|
| さん愛プラザ  | さんでーサロン | 毎月第3日曜日      | 13時～16時       | ※裏面にちらし掲載 |
| 唐津がんサロン | ひまわり    | 奇数月の第2土曜日    | 13時30分～15時30分 |           |
| 鳥栖がんサロン | たんぼぼの会  | 偶数月の原則、第3木曜日 | 13時30分～15時00分 |           |
| 多久がんサロン | ハート     | 毎月原則、第1日曜日   | 13時30分～15時30分 |           |
| 杵島がんサロン | すいせん    | 毎月原則、第1土曜日   | 13時30分～15時30分 |           |

予告 ピンクリボン母の日街頭キャンペーンのお知らせ

今年も母の日にあわせて、乳がん予防の呼びかけを行う予定です。なお、新型コロナウイルスによる感染の影響から、実施の決定・詳細は来月のさがんだより新聞に掲載します。ご都合がよい方はお誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

【日程】5月10日（日）（予定）

【会場】県内5ヶ所の商業施設

- ・佐賀・鳥栖
- ・武雄・唐津
- ・伊万里



※写真は昨年の様子です。



ゆめタウン佐賀

一生に一度の肝炎ウイルス検査はお済みですか？  
職場の健康診断で肝炎ウイルス検査が受検できます！

佐賀県の肝がんの粗死亡率が2019年ついに19年連続全国ワーストから脱却しました！肝がんの原因はアルコールと思われがちですが、原因の8割は肝炎ウイルスへの感染です。肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ自覚症状が現れにくいので、早期発見のためにもウイルスの有無を確認することは重要です。しかし、働く世代の肝炎ウイルス検査の受検者はあまり多くありません。**全国健康保険協会（協会けんぽ）へご加入の皆さんは肝炎ウイルス検査を無料で受検できます。**まだ検査を受けたことがない方は、職場の健康診断の「ついで」に「無料で」ぜひ受検してみませんか？

職域肝炎ウイルス検査 実施概要

検査費用：無 料

※1,890円（税抜）のうち1,323円を協会けんぽ、567円を佐賀県が負担。（佐賀県在住でない方は567円+税の自己負担が必要です。）

※過去にC型肝炎ウイルス検査を受けたことがある方は受検できません。

申込方法：生活習慣病予防検診の受診時、申込書類にて、氏名、生年月日等の必要事項を記入し、受付に提出してください。

検査方法：一般検診の採血の際に、同時に採血をします。特別な検査は必要ありません。

《協会けんぽでの肝炎ウイルス検査に関する問合せ先》

佐賀県 健康増進課 がん撲滅特別対策室 担当 栗野  
TEL：0952-25-7491 FAX：0952-25-7268



あとながき

4月は桜の季節。春風に吹かれ、ハラハラと舞い散る花びらはなんと風流な気持ちにさせてくれます。しかし今年の桜は、さが桜マラソン、お花見、歓送迎会など尋常ではない事態を案じているかのよう。深く散る桜の花びらのように、新型コロナウイルスの一日も早い終息を心から願っています。

《さがんだより新聞の問合せ先》

佐賀県 健康増進課 がん撲滅特別対策室 担当 小瀬  
TEL:0952-25-7491 FAX:0952-25-7268



あなたは **大腸がんの可能性** があります。

きわめて精度の高い便潜血検査において  
**異常が認められました。**

異常が認められた方のうち **3人に1人** から  
**がん・ポリープ** が見つかります。

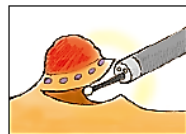
便に血がまじったのは痔のせいだと思わないで！  
自覚症状がなくても、必ず精密検査を受けてください。



早期発見すれば **9割以上** が治癒\*します。

検査とがん治療が同時に。

早期に見つかった大腸がんであればがんやポリープを内視鏡で取ることもできます。



今すぐ、精密検査(大腸内視鏡検査)を受けてください。

あなたは **大腸がんの可能性** があります。

きわめて精度の高い便潜血検査において  
**異常が認められました。**

女性のがんのうち  
**最も多い死因** が **大腸がん** です。

便に血がまじったのは痔や生理のせいだと思わないで！  
自覚症状がなくても、必ず精密検査を受けてください。

|  |
|--|
| 部位別がん死亡数<br>女性(2017年)                                |
| 第1位 <b>大腸がん</b>                                      |
| 第2位 <b>肺がん</b>                                       |
| 第3位 <b>膵臓がん</b>                                      |
| <small>資料:国立がん研究センター<br/>がん対策情報センター(がん登録・統計)</small> |



早期発見すれば **9割以上** が治癒\*します。

検査とがん治療が同時に。

早期に見つかった大腸がんであればがんやポリープを内視鏡で取ることもできます。



今すぐ、精密検査(大腸内視鏡検査)を受けてください。

\*ここでいう「治癒」とは、診断時から5年相対生存率です。

このリーフレットは国立がん研究センター希望の虹プロジェクトが作成しました。

\*ここでいう「治癒」とは、診断時から5年相対生存率です。

このリーフレットは国立がん研究センター希望の虹プロジェクトが作成しました。



# さんデーサロン

毎月第3日曜日 13時～16時 開催

(※一部、第4日曜日あり)

佐賀県がん総合支援センター「さん愛プラザ」では、毎月第3日曜日に「さんデーサロン」を開催いたします。病気のことについて共感できる仲間と一緒に話したりして、ゆっくり時間をお過ごしください。参加費は無料です。お好きな時間にお気軽にご参加ください。

申込み：事前に、下記「さん愛プラザ 事務局」へご連絡ください。

参加費：無料

| 2020年度開催日         | お楽しみ企画                      | ミニ講座(年3回)<br>(13:00～14:00) |
|-------------------|-----------------------------|----------------------------|
| 4月 19日            | メイク&ハンドトリートメント(先着15名)       |                            |
| 5月 17日            | ♪五月のさわやかコンサート               |                            |
| 6月 21日            | 作ってみよう!タオル帽子                | アピアランスケアについて               |
| 7月 19日            | 佐賀県がん患者・家族つどいの会 身体にやさしい食事   |                            |
| 8月 23日<br>(第4日曜日) | 夏休み子ども企画～保護者と一緒に～           |                            |
| 9月 27日<br>(第4日曜日) | リラククスヨガ                     |                            |
| 10月 18日           | ハロウィンパーティー 🎃                | おしゃれを楽しもう!                 |
| 11月 15日           | 佐賀県がん患者・家族つどいの会 簡単で楽しい!小物作り |                            |
| 12月 20日           | クリスマスコスプレコンサート 🎄            |                            |
| 1月 17日            | べつたんこもちつき大会                 |                            |
| 2月 21日            | 就労相談会                       | がん治療と仕事について                |
| 3月 21日            | 佐賀県がん患者・家族つどいの会 ひな祭り        |                            |

※この件についてのお問い合わせ ☎0952-37-3336 (さん愛プラザ 事務局)

佐賀県がん総合支援センター「さん愛プラザ」

〒840-0054 佐賀市水ヶ江1丁目12-10  
(佐賀メテカールセンタービル1F)

おひとりで悩まずに、お電話ください。  
がん患者・家族つどいの会についても、こちらで受け付けいたします。  
(ツアーダイヤル) **0120-246-388**

相談日:月～金曜日(昼・年末年始・祝日除く) 時間:9時半～13時、14時～16時半

