

～天間地区にお住まいの方へ～ 受けよう、大腸がん検診

- ◎富士市では、**4人に1人以上**が「**がん**」で亡くなっています
そのうち、女性**第1位**、男性**第2位**が【**大腸がん**】（令和4年度）
- ◎早期の大腸がんでは、ほとんど**自覚症状がありません**
- ◎早期の発見・治療で**95%以上**が治ります！



検診はたったの3ステップ♪

1. 場所を選んで予約

個別検診

【天間地区周辺の医療機関】

佐野整形外科医院	☎71-6200
富士いさいき病院	☎73-1918
のばなクリニック	☎67-2520
平野医院	☎71-6611

※上記以外の医療機関で受けることもできます。
直接、医療機関へ問い合わせから受診して下さい。

☆採便容器は受診する医療機関
で受け取ります

集団検診

【天間まちづくりセンター】

●胃部エックス線、大腸がんセット検診
12月12日（金）

①WEB予約⇒
24時間いつでもOK！



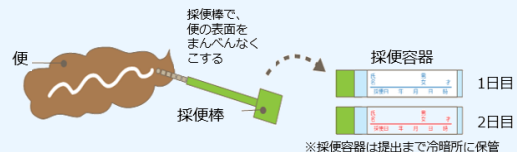
②電話予約⇒
11月13日（木）～11月27日（木）
☎0120-726-004
（平日9:00～17:00）

☆採便容器は郵送で届きます

or

2. 採便容器の提出

自宅で2日分の便をとるだけ。
痛みも食事制限もナシ！



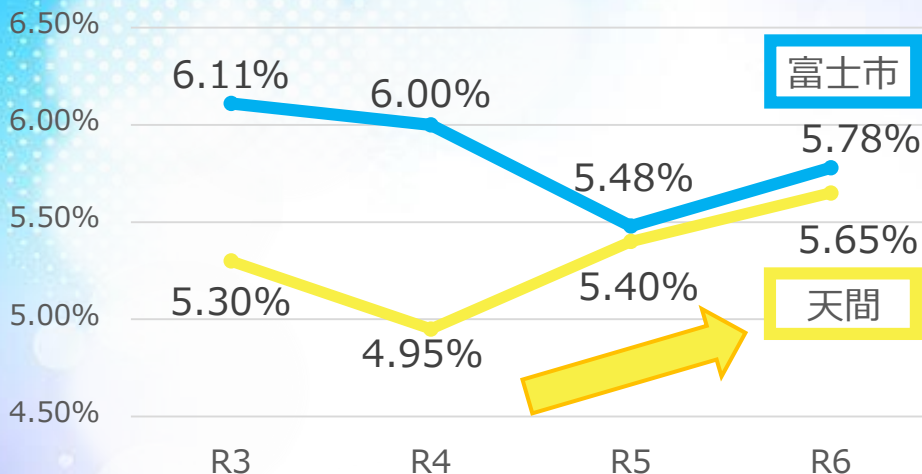
3. 検査結果を確認

- ・対象者：富士市にお住まいの**38歳以上**の方
- ・費用：3790円⇒受診券を使うと…**700円！**
さらに、今年度41歳になる人は**無料！**
- ・期間：2026年2月末まで

**3000円以上
お得！**

▶裏面もチェック！>>

天間地区の受診率って？



近年、天間地区はまちづくり協議会を中心に大腸がん検診受診率向上の活動に取り組み、その結果受診率を伸ばしています！

しかし全国(R4:6.90%)や県(R4:7.80%)と比べるとまだまだ受診率は低いいため皆さんの受診をお待ちしております☺

がん予防のための5つの生活習慣

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」

1. 禁煙する

- ・ たばこは吸わない
- ・ 他人のたばこの煙を避ける



2. 節酒する

- ・ お酒は飲まないのがベスト
- ・ 無理にたくさん飲まないようにする



3. 適性体重の維持

BMI値は下記の範囲内

男性：23～27

女性：19～25

BMI値 = (体重kg) ÷ (身長m) ÷ (身長m)

4. 身体を動かす

【18～64歳】

- ・ 歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分
- ・ 息が弾み汗をかく程度の運動は1週間に60分

【65歳以上】

強度を問わず身体活動を毎日40分程度



5. 食生活を見直す

・ 減塩する

1日の食塩の量 目標：男性 7.5g 未満
女性 6.5g 未満

・ 野菜と果物を食べる

1日の野菜の量 目標：350g

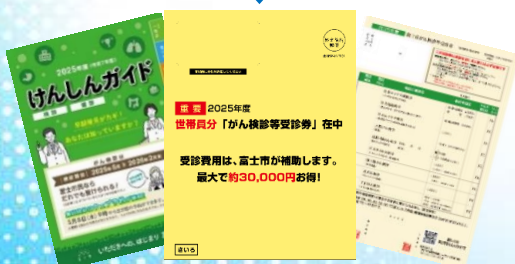
・ 熱いものは冷ましてから



5つの生活習慣の実践で、がんの予防を。
大腸がん検診の受診で、がんの早期発見を。



黄色い封筒をチェック！



- 受診には、「富士市がん検診等受診券」が必要です。

(黄色の封筒で世帯ごとにまとめて郵送)

- 実施医療機関や検診の詳細はがんしんガイドまたは市ウェブサイトでご確認ください。

【検診についてのお問い合わせ】

富士市健康政策課 健診担当 ☎0545-64-8992



発行：天間まちづくり協議会

作成：富士市地域保健課 天間地区担当保健師 若月（令和7年9月）