

～30歳以上の市民の方へ耳よりな情報～

大腸がん検診は簡単でとってもお得です！

大腸がんは日本人のかかるがん第1位

日本では年間15万人以上が新たに大腸がんになり、死亡原因の上位に位置します

●大腸がんは早期発見・治療で 95%以上の方が治ります

早期の大腸がんは自覚症状がほとんどなく、症状が出てからでは進行している場合があります大変危険です1年に1回大腸がん検診を受けましょう

出典：「がん統計2022」全国がんセンター
協議会加盟施設における5年相対生存率



●半数以上が早期に大腸がんを見つけることができます！

南アルプス市の巡回健診では

平成30年度～令和3年度に新たに大腸がんが見つかった人・・・70人

うち早期で発見した人・・・38人

●市の健診受診者の約半数以上の方が受けています！

便潜血検査は自宅で便をとるだけの簡単な検査！痛みも食事制限もありません

<どのくらいの費用がかかる？>

実際にかかる費用
1,903円



400円で
受けられる！！
(70歳以上は無料)

約1,500円
お得！！

●まだ間に合う！大腸がん検診の受診方法

巡回健診を申し込んでいない人

健康増進課に連絡し、
申込む
(後日書類を郵送)

巡回健診を申し込んでいる人

検便キットを市役所または
各支所で受取る
(新たな申込みは不要)

健診日の5日前から
2日分の便をとる
(1日分だけでも
提出可)

- ・健診当日キットを持参
- ・受付で申込み
- ・400円支払う
- ・問診
- ・提出する

南アルプス市健康増進課 問い合わせ先：055-284-6000

【裏面へ】

腸からはじめる健康生活

腸活十か条

- ①朝起きたら1杯の水を飲む
- ②朝食後はトイレに座る
- ③便意は我慢しない
- ④運動をする
- ⑤食物繊維はしっかりとる
- ⑥3食規則正しく食べる
- ⑦水分は多めにとる
- ⑧発酵食品をとる
- ⑨暴飲暴食しない
- ⑩良質な油を適度にとる



するっと出して、
検診へ行こう！