


令和6年度  
杉並区

# がん検診 のお知らせ



わが国のがんによる死亡者数は  
年間37万人を超え、  
**死亡原因の第1位**です

〈出典〉国立がん研究センターがん対策研究所(2023年12月)

がん検診は定期的に受診することが重要です

がん検診の受診を控えることは、  
がんの早期発見の機会を逃してしまう可能性があります。  
詳しくは以下の二次元コードをご参照ください。

がん検診・健診受診ガイド  
東京都保健医療局ホームページ



がん検診は「**症状のない健康な人**」  
が対象です。  
症状のある人、すでに経過観察中の人は、  
検診でなく医師の診察を受けましょう。

※杉並区がん検診は、受診日当日、杉並区に住民登録のある方が対象です。転出後は受診できません。

# 正しい知識を持って受けよう!

## 1. 杉並区のがん検診は「対策型がん検診」です

がん検診は、定期的に受けることで、がんによる死亡リスクが下がることが科学的に証明されており(利益)、検診による不利益とバランスが取れた検診を行うことが国際基準となっています。

医療機関では、様々な検診や検査方法(任意型がん検診)が行われていますが、区ではこの基準に従い、国や国立がん研究センターが推奨するがん検診(対策型がん検診)を実施しています。

	対策型がん検診 (杉並区のがん検診)	任意型がん検診 (医療機関が行う人間ドックなど)
目的	区民のがんによる死亡率を下げること	個人の目的や意思による
検診方法	がんの死亡率減少効果が科学的に証明されている検診	科学的根拠が不明ながん検診も提供される場合がある
費用	公的費用を使用(一部自己負担)	全額自己負担

## 2. がん検診の対象者は?

自覚症状がない健康な人が対象です。

症状がある人、すでに経過観察中の人は、検診ではなくかかりつけ医の定期通院が必要です。

※無症状の時は、進行がんが少なく、早期にがんを発見でき治療につながります。

## 3. 要精密検査(要精検)といわれたら?

がんの可能性があるということです。

すみやかに精密検査を受診しましょう。

※症状がないからといって精密検査を受けないと、早期に見つかるはずのがんを放置してしまうことになり、がん検診を受けた意味がありません。

# がん検診



## 4. がん検診は1回受ければいいのか？

ごく小さながんは一度の検査では発見が困難です。  
定期的に検診することで、がん発見の可能性が高まります。  
各がん検診の受診間隔に合わせて定期的に受診しましょう。

## 5. がん検診の主なメリット(利益)・デメリット(不利益)

がん検診にはメリットだけでなく、デメリットもあります。  
それでもがんから命を守るためには、がん検診を受けることが大切です。

### メリット(利益)

#### ●がんによる死亡を防ぐ

区が実施する「対策型がん検診」は、がんによる死亡を確実に減少することが科学的に証明されています。

#### ●治療効果が期待できるがんが見つかる

がん検診は「症状がない健康な人」が対象です。そのため、検診では、がんが「早期の段階」で見つかりやすく、早期のがんはそのほとんどが治り、しかも身体的負担が少ない治療ですみます。

#### ●安心が得られる

がん検診を受けて「異常なし」と判定された場合に安心できます。



### デメリット(不利益)

#### ●がんが100%見つかるわけではない

どのような優れた検査でも100%の精度はありません。また、がんは発生してから、一定の大きさになるまで検査で発見できないことや、がんが見つけにくい形や場所にあることがあります。そのため、「がんの疑いなし」と判定される場合が生じます。

#### ● unnecessary 検査や治療が追加になる場合がある

がんがない場合でも検診で「がん疑い」のため精密検査が必要になったり、極端に進行の遅いがんが見つかることがあります。

#### ●検査によっては偶発症が起こる可能性がある

検査によっては、放射線被ばくや出血、穿孔(胃壁などに穴が開くこと)などの偶発症が起こる場合があります。

#### ●検診による心理的影響がある

検診で「がんの疑いあり」となった場合、精密検査の結果が出るまでの間、心理的負担が大きくなります。

区では、「メリットがデメリットを上回り、命を守るために受けるべき検診」として対策型がん検診を実施しています。(前立腺がん検査は国の指針に位置付けられていないことから、令和2年度をもって終了しました。)ぜひ、対策型がん検診を定期的に受けて、がんから命を守りましょう。

# 胃がん検診

※胃内視鏡検査を受診すると、翌年度は胃部エックス線検査、胃内視鏡検査のいずれも受診できませんのでご注意ください。

## 胃部エックス線検査

## 胃内視鏡検査

### 対象者

**50歳以上**（年齢は令和6年度中に誕生日を迎えた満年齢）  
令和5年度中（令和5年6月から令和6年2月）に胃がん検診（胃内視鏡検査）を受診していない方  
自覚症状がある方は、**がん検診ではなく医師の診察を受けましょう。**

### 受診期間

令和6年6月1日から令和7年2月28日（検診実施機関休診日を除く）

### 区への申込締切

令和7年2月14日

定員 7,100名（申込順）定員になり次第終了。

### 検診内容

○問診  
○胃部エックス線検査  
造影剤（バリウム）を用いて  
エックス線で確認する検査

○問診  
○胃内視鏡検査  
□または鼻から内視鏡を挿入  
して胃の内部を直接見る検査

### 費用

500円

1,000円

### 受診間隔

1年に1回

2年に1回

## 胃がん検診

※令和3年度から、胃がん検診（胃部エックス線検査）は、国の指針に基づき対象年齢を40歳以上から50歳以上に変更しました。

### 検査ができない方

胃部エックス線検査は胃の粘膜によくバリウムを付着させるため、撮影台の上で回転したり、上下逆の体位になります。**安全に検査することが困難であると検診実施機関が判断した場合や、持病や服薬の状況によって検査をお断りすることがあります。** 事前を受診する検診実施機関にご相談ください。脳疾患や高齢でむせやすい方は、バリウムが肺に流れ込む嚥下事故の危険性が高いため、検診実施機関にご相談ください。

- ①胃切除術を受けた方
- ②胃または十二指腸の病気で治療中・経過観察中の方
- ③妊娠中または妊娠の可能性がある方
- ④バリウム製剤に対し、過敏症の既往歴がある方または飲み込みが困難な方
- ⑤自力で立位を保持することや撮影台の手すりを自力でつかむことが困難な方
- ⑥技師の指示に従って動くことが困難な方
- ⑦職場等で胃部エックス線検査を受診できる方（ただし、職場等でがんの種別により受診できない場合は、区のがん検診を受診出来ます。）



### 注意事項

1. 検診前日の午後9時（検査開始時刻の12時間前）以降の食事はしないでください。水は、検診2時間前までコップ1杯（200ml）程度を飲んで構いません。
2. 検査当日の朝は、できるだけ排便はすませてください。また、検査当日の喫煙は避けてください。
3. 肌着は、ボタンや金具のない薄いものを着用してください。他の衣類は簡単に脱げるものにしてください。

※検査後はバリウムの排便困難による腸閉塞や消化管穿孔などの合併症の危険を防ぐため、下剤をお渡しします。水分を多めにとり、十分な量の食事をして、できるだけスムーズなバリウムの排出を促しましょう。

## 胃内視鏡検査

### 検査ができない方

持病や服薬の状況（血液を固まりにくくする薬（ワーファリン、バファリンなど）を服用中の方など）によって検査をお断りすることもあります。事前に受診する検診実施機関にご相談ください。

- ①胃内視鏡検査に関するインフォームド・コンセント（説明に基づく承諾）や同意書の取得が出来ない方
- ②妊娠中または妊娠の可能性がある方
- ③疾患の種類にかかわらず、入院中の方
- ④消化性潰瘍などの胃疾患で受療中の方（ヘリコバクター・ピロリ除菌中の方を含む）
- ⑤胃全摘術後の方
- ⑥咽喉・鼻腔などに重篤な疾患があり、内視鏡の挿入ができない方
- ⑦呼吸不全のある方
- ⑧急性心筋梗塞や重篤な不整脈などの心疾患のある方
- ⑨明らかな出血傾向またはその疑いのある方
- ⑩収縮期血圧が極めて高い方
- ⑪全身状態が悪く、胃内視鏡検査に耐えられないと判断される方
- ⑫職場等で胃内視鏡検査を受診できる方（ただし、職場等でがんの種別により受診できない場合は、区のがん検診を受診出来ます。）



### 注意事項

1. 検査前日・当日の飲食等の注意事項について、事前に細かい指示があるので、医療機関に確認しましょう。
2. 検査を行う前に同意書への署名が必要です。検査についての説明を十分に聞きましょう。
3. 検査の前処置として胃の中の泡や粘液をとる薬を飲んだり、内視鏡の通る部分の麻酔を行います。なお、偶発症（意図せず生じる症状）のリスクを避けるために、**鎮痛剤（痛み止め）・鎮静剤（眠くなる薬）は原則使用しません。**
4. 偶発症として、内視鏡を挿入することによる出血、消化管穿孔、薬剤を使用したときのアナフィラキシーショックなどがあるといわれています。
5. 内視鏡検査中に医師の判断で必要に応じて組織の一部を採取する生検（組織診断）を行うことがあります。その場合は、検診費用の他に、**保険診療として別途自己負担が発生します。**そのため、検査当日は必ず保険証をお持ちください。
6. 検査後の注意事項を必ずお守りください。

### 検診結果について



受診した検診実施機関で検診結果をお知らせしますので、受け取り方法等は検診実施機関にお尋ねください。

#### 検診結果が「異常なし」

定期的に検診を受けましょう。

胃部エックス線検査：1年に1回

胃内視鏡検査：2年に1回

#### 検診結果が「要精密検査」

受診した検診実施機関の医師による対面説明を受け、すみやかに精密検査を受けましょう。

精密検査…胃内視鏡検査、生検など  
※保険診療（有料）となるため、必ず保険証をご持参ください。

# 肺がん検診

肺がんは、わが国のがん死亡原因の上位に位置しています。

## 対象者

**40歳以上**（年齢は令和6年度中に誕生日を迎えた満年齢）  
自覚症状がある方は、がん検診ではなく医師の診察を受けましょう。

## 受診期間

令和6年6月1日から令和7年2月28日（検診実施機関休診日を除く）

## 区への申込締切

令和7年2月14日

## 検診内容

- 質問（問診）
- 胸部エックス線検査（正面から1方向撮影）
- 喀痰細胞診  
（50歳以上で喫煙指数〈1日の喫煙本数×喫煙年数〉が600以上の方のみ実施）

## 費用

500円（65歳以上は無料）

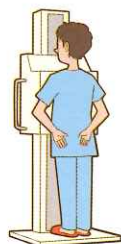
## 受診間隔

1年に1回

区が実施する胸部X線検査は肺がん検診のみです。国の定める結核定期健診は、肺がん検診で兼ねるため、**65歳以上の方は必ず肺がん検診を受診してください。**肺がん検診は結核の他、肺疾患、循環器疾患などの判定も含まれます。

## 検査ができない方

- ①肺がんで治療中・経過観察中の方
- ②呼吸器科の疾患により治療中・経過観察中の方
- ③妊娠中または妊娠の可能性がある方
- ④6か月以内に血痰が出た方
- ⑤職場等で検診機会のある方（ただし、職場等でがんの種別により受診できない場合は、区のがん検診を受診できます。）



## 検診結果について

受診した検診実施機関で検診結果をお知らせしますので、受け取り方法等は検診実施機関にお尋ねください。



### 検診結果が「異常なし」

1年に1回検診を受けましょう。

### 検診結果が「要精密検査」

受診した検診実施機関の医師による対面説明を受け、すみやかに精密検査を受けましょう。

胸部エックス線の精密検査…胸部CT検査  
喀痰細胞診の精密検査…胸部エックス線検査、胸部CT検査、気管支鏡検査  
（喀痰細胞診で要精密検査となった場合は、喀痰細胞診の再検査は精密検査にはなりません。）  
※保険診療（有料）となるため、必ず保険証をご持参ください。

# 大腸がん検診

大腸がんは罹患する人が増加しており、わが国ではがんによる死亡原因の上位に位置しています。

## 対象者

**40歳以上**（年齢は令和6年度中に誕生日を迎えた満年齢）

検診結果が陽性となった場合、精密検査（全大腸内視鏡検査）を受診できる方（保険診療：有料）

自覚症状がある方は、がん検診ではなく医師の診察を受けましょう。

## 受診期間

令和6年6月1日から令和7年2月28日（検診実施機関休診日を除く）

区民健康診査の対象の方は、区民健康診査と同時受診となるため、受診期間は令和7年2月15日までです。

## 検診内容

○問診

○便潜血検査（2日法）※

※採便は1回目の翌日に2回目の採便をし、即日提出する。

## 費用

200円

## 受診間隔

1年に1回

- 受診券シールはありませんので、区への申し込みは必要ありません。**受診を希望する方は、受診期間内に検診実施機関へ直接お申し込みください。
- 採便キットについては、医療機関へお問い合わせください。採便の方法などは、採便キットの説明書を読んで行ってください。

## 検査ができない方

- ①大腸がんにより入院・加療中の方
- ②過去5年以内に大腸がんにかかった方及び経過観察中の方
- ③職場等で検診機会のある方（ただし、職場等でがんの種別により受診できない場合は、区のがん検診を受診できます。）

## 検診結果について

受診した検診実施機関で検診結果をお知らせしますので、受け取り方法等は検診実施機関にお尋ねください。



### 検診結果が「異常なし」

1年に1回検診を受けましょう。

### 検診結果が「要精密検査」

受診した検診実施機関の医師による対面説明を受け、すみやかに精密検査を受けましょう。

精密検査…全大腸内視鏡検査

（便潜血検査の再検査は、精密検査にはなりません。）

※保険診療（有料）となるため、必ず保険証をご持参ください。

# 子宮頸がん検診

わが国では女性のがんの中でも子宮頸がん罹患する人が比較的多く、特に20～40歳の女性で近年増加傾向です。

## 対象者

**20歳以上の女性**（年齢は令和6年度中に誕生日を迎えた満年齢）  
令和5年度中（令和5年6月から令和6年2月）に受診していない方  
**自覚症状がある方は、がん検診ではなく医師の診察を受けましょう。**

## 受診期間

令和6年6月1日から令和7年2月28日（検診実施機関休診日を除く）

## 区への申込締切

令和7年2月14日

## 検診内容

○問診      ○子宮頸部の細胞診\*  
○視診      \*子宮の入り口部分の細胞を軽くこすりにとって調べる検査  
○内診

## 費用

500円

## 受診間隔

2年に1回

## 無料クーポン券について

日本のがん検診受診率の向上を目的として、以下の方に無料クーポン券付受診券シールを配布します。  
（厚生労働省「新たなステージに入ったがん検診の総合支援事業」）

**平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれの方**

## 検査ができない方

- ①子宮頸がんで治療中・経過観察中の方
- ②子宮頸部の前がん病変（異形成）で治療中・経過観察中の方
- ③子宮全摘手術を受けた方
- ④前年度または同年度に同様の子宮頸がん検診を受診した方
- ⑤職場等で検診機会のある方（ただし、職場等でがんの種類により受診できない場合は、区のがん検診を受診できます。）

## 受診に際してのお願い

1. 検診前日は入浴しても膣内を洗わないでください。
2. 生理中及び生理終了後3日間は受診できません。
3. 検診日より2～3日前から性生活は避けてください。

## 検診結果について

受診した検診実施機関で検診結果をお知らせしますので、受け取り方法等は検診実施機関にお尋ねください。



### 検診結果が「異常なし」

2年に1回検診を受けましょう。

### 検診結果が「要精密検査」

受診した検診実施機関の医師による対面説明を受け、すみやかに精密検査を受けましょう。

精密検査…コルポスコープ下組織診、細胞診、HPV検査など

※保険診療(有料)となるため、必ず保険証をご持参ください。



# 乳がん検診

わが国では女性のがんの中でも乳がんに罹患する人が多く、がんによる死亡原因の上位に位置しています。

対象者	<b>40歳以上の女性</b> （年齢は令和6年度中に誕生日を迎えた満年齢） 令和5年度中（令和5年6月から令和6年2月）に受診していない方 <b>自覚症状がある方は、がん検診ではなく医師の診察を受けましょう。</b>
受診期間	令和6年6月1日から令和7年2月28日（検診実施機関休診日を除く）
区への申込締切	令和7年2月14日
検診内容	○質問（問診） ○乳房エックス線検査（マンモグラフィ） 40歳代は2方向、50歳以上は1方向
費用	500円
受診間隔	2年に1回

## 無料クーポン券について

日本のがん検診受診率の向上を目的として、以下の方に無料クーポン券付受診券シールを配布します。  
（厚生労働省「新たなステージに入ったがん検診の総合支援事業」）

**昭和58年4月2日～昭和59年4月1日生まれの方**

## 検査ができない方

- ①乳腺疾患で治療中・経過観察中の方
- ②妊娠中・授乳中・断乳直後（6か月以内）の方
- ③豊胸手術（注入などを含む）を受けた方
- ④水頭症シャント術をしている方
- ⑤ペースメーカー等を装着している方
- ⑥前年度または同年度に同様の乳がん検診を受診した方
- ⑦職場等で検診機会のある方（ただし、職場等でがんの種別により受診できない場合は、区のがん検診を受診できます。）

## 受診に際しての お願い

月経終了後の乳房の張り  
が比較的少ない時期に受  
けることをおすすめします。

## 検診結果について

受診した検診実施機関で検診結果をお知らせしますので、  
受け取り方法等は検診実施機関にお尋ねください。



### 検診結果が「異常なし」

2年に1回検診を  
受けましょう。

### 検診結果が「要精密検査」

受診した検診実施機関の医師による対面説明を受  
け、すみやかに精密検査を受けましょう。

精密検査…マンモグラフィ追加撮影、  
超音波検査、細胞診、組織診など  
※保険診療（有料）となるため、必ず保険証をご持参ください。

**申し込みが必要かを  
まずはチェック**

## がん検診受診券シール申し込み・発送・受診の流れ

胃がん・肺がん・子宮頸がん・乳がん検診

大腸がん検診は  
受診券シールがありません。  
流れがちがうので、  
6ページをみてね!



〈職場などでの受診の機会がありません〉〈現在、自覚症状などありません〉

(自覚症状のある方は医師の診察を受けてください。)

### 肺がん・子宮頸がん・乳がん検診

※30～39歳の女性で杉並区国民健康保険加入者、  
及び生活保護等受給者は、子宮頸がん検診の受診  
券を5月末に発送するため、申し込みは不要です。

### 胃がん検診 (胃部エックス線)

### 胃がん検診 (胃内視鏡)

※胃内視鏡検査を受診する  
と、翌年度は胃部エックス  
線検査、胃内視鏡検査の  
いずれも受診できません。

40～74歳で、以下のいずれかに該当  
・杉並区国民健康保険に加入している  
・生活保護等を受給している

5年度に胃がん検診  
(胃部エックス線)を  
受診した

4年度に胃がん検診  
(胃内視鏡)  
を受診した

いいえ

はい

はい

はい

- 肺がん検診(以下のいずれか)
  - ・5年度に肺がん検診を受診した
  - ・75歳以上である
  - ・後期高齢者医療制度に加入している
- 子宮頸がん検診(以下のいずれか)
  - ・4年度に子宮頸がん検診を受診した
  - ・22～29歳の女性
- 乳がん検診
  - ・4年度に乳がん検診を受診した

申し込みは不要です  
受診可能ながん検診の  
受診券を5月末に  
発送します

手順③へ

申し込みは不要です  
胃部エックス線検査の  
受診券を5月末に  
発送します

手順③へ

申し込みは不要です  
胃内視鏡検査の  
受診券を5月末に  
発送します

手順③へ

胃がん検診  
を希望

他のがん検診、  
胃内視鏡検査  
を希望

他のがん検診、  
胃部エックス線検査  
を希望

はい

申し込みは不要です  
該当するがん検診の受診券を  
5月末に発送します

手順③へ

他のがん検診  
を希望

**受診券の申し込みが必要です** 手順①へ

手順①

インターネット(電子  
申請)、はがき等で申  
し込みをします。

手順②

受診券シールと受診  
案内(検診実施機関一  
覧表)が届きます。

手順③

同封の検診実施機関一覧  
から希望する医療機関へ  
電話等で予約をします。

手順⑤

受診した医療機関から検診  
結果を受け取ります。

手順④

受診日に、受診券シールを医療機関に  
持参して、がん検診を受けます。(※1)  
・窓口で自己負担金をお支払いください。

※1: 受診券シールははがさず、台紙のまま医療機関に持参・提出してください。未実施のがん検診がある場合は、受診券を紛失  
等しないよう保管し、続けて使用してください。

# がん検診受診券シールの新規申し込み方法

(電話での新規申し込みは受け付けていません。)

●はがき 冊子内のはがき、または郵便はがき等をご利用ください。



【申 込 先】 杉並保健所健康推進課健診係 (〒167-0051 荻窪5-20-1)  
【記載事項】 (1)住所 (2)氏名(フリガナ) (3)生年月日 (4)年齢 (5)性別  
(6)電話番号 (7)希望検診名(胃がん検診ご希望の場合は胃部エックス線  
検査か胃内視鏡検査かどちらかひとつを明記してください。)

はがきは1人1枚でお申し込みください。複数のがん検診をまとめて1枚で申し込みます。

●インターネット(電子申請)

「杉並区がん検診」で **検索** → 「杉並区で実施している  
がん検診→がん検診申し込み」からアクセスできます

インターネットでの申し込みはこちらから

**がん検診申し込み**



右の二次元コードからもアクセスできます。(一部対応していない機種があります)



【利用方法の問い合わせ】

電子申請サービスヘルプデスク

☎0120-03-0664 (平日 午前8時30分～午後6時)

●窓口(杉並保健所健康推進課健診係)

荻窪5-20-1 (平日 午前8時30分～午後5時)

本人確認ができるもの(保険証・運転免許証・マイナンバーカード等)をもって  
お越しください。

※各検診の費用は、受診する医療機関窓口でお支払いください。なお、生活保護・中国残留邦人  
等の生活支援給付受給者は費用が無料となります。該当の方で受診券シールに「無料」の記載  
がない場合は、受診前に杉並保健所健康推進課健診係へお問い合わせください。

## 受診券シール申込締切(必着)と発送

◆発送

- ・5月上旬までの申し込み分 5月末に発送
- ・5月中旬以降の申し込み分 順次発送(申込状況により、2・3週間かかる場合があります。)

◆最終締切

令和7年2月14日

ただし、胃がん検診(胃内視鏡検査)は定員(7,100名)になり次第、  
受付終了。

始めよう!

# がん予防のための生活

これまでの研究から、がんの原因の多くはタバコや飲酒、食事などの日常の生活習慣に関係していることがわかってきました。

(引用元:「国立がん研究センター がん情報サービス」<https://ganjoho.jp>)

## 禁煙する

タバコの煙の中には、約5300種類の化学物質、約70種類の発がん性物質が含まれています。これらは、がんをはじめ循環器疾患、COPD（慢性閉塞性疾患）の原因にもなります。また、タバコの煙は周囲の人にも有害な影響を与えてしまいます。禁煙補助薬や禁煙外来を利用して禁煙にチャレンジしましょう!



## 節酒する

過剰な飲酒は生活習慣病のリスクを上げ、口腔・食道・肝臓・大腸などのがんの原因になると言われています。健康のために適正な飲酒を!



## 食生活を見直す

偏らず、バランスの良い食事でがん予防を!

- ・減塩する  
(食塩1日男性7.5g未満、女性6.5g未満)
- ・野菜や果物をとる  
(野菜を小鉢で5皿、果物を1皿が1日のめやす)
- ・熱い物は少し冷ましてから



## 身体を動かす

身体活動(歩く程度の日常の活動を含む)量の多い人ほど、がんになるリスクは低いといわれています。

## 適正体重の維持

太りすぎ、やせすぎはがんの死亡リスクが高くなります。適正な体重を維持しましょう。

## 感染の検査をする

日本人のがんの原因には、ウイルスや細菌による「感染」が多くあります。一度は肝炎ウイルス検査を受けましょう。

詳しくは「[すぎなみ健康サイト](#)」をご覧ください。

[すぎなみ健康サイト](#)



2人に1人ががんになる時代ですが、がん治療は、格段に進歩しています。「国立がん研究センターがん情報サービス」では「治療と仕事を両立する」ヒント等が得られます。

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

