



えがお

愛媛のけんこう応援レター (125号)



今治保健所

〒794-8502

今治市南大門町2丁目5番地1

TEL 0898-23-2500 (代)

発行：健康増進課 健康づくり推進係

令和8年10月13日発行

毎年10月は

がん検診受診率向上に向けた集中キャンペーン月間

がん検診はなぜ大事？

日本人の2人に1人が“がん”になり、4人に1人が“がん”で亡くなっています。

がんは、初期は自覚症状がなく気づきにくいいため、がんによる死亡や、治療などによるQOL※の低下を減らすには、**早期発見・早期治療**が重要です。（※QOL＝生活の質）

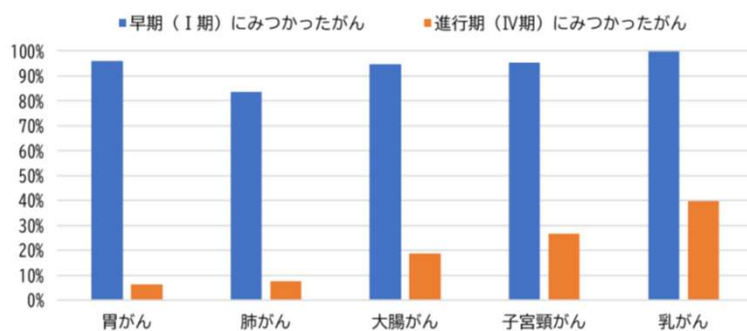
がん検診はそのカギを握ります！



胃がん 大腸がん 乳がん 子宮頸がん は90%以上

肺がん は80%以上が治ります。

検診がん種別の病期別5年相対生存率（※2014年診断症例）



【出典】厚生労働省ホームページ「がん検診」

【がんの進行】



【出典】がん教育推進のための教材（文部科学省 平成28年4月作成 令和3年3月一部改訂）

推奨されているがん検診

国は5つのがん検診を推奨しています。がん検診は主に住民検診、職域検診など3種類に分類され、住民検診は規定年齢の人が基本的に誰でも受けられ、多くは公費で負担されています。

職域検診は事業所任意で実施され、「定期健康診断」などに付加されることが多いです。

職場で受けられない場合は、居住している市町の住民検診を利用しましょう。

種類	検査項目	対象年齢	受診間隔
胃がん	問診に加え、胃部エックス線検査又は胃内視鏡検査のいずれか	50歳以上 ※当分の間、胃部エックス線検査については40歳以上に対し実施可	2年に1回 ※当分の間、胃部エックス線検査については年1回実施可
子宮頸がん	問診、視診、子宮頸部の細胞診及び内診	20歳代	2年に1回
	問診、視診、子宮頸部の細胞診及び内診	30歳以上 ※市区町村で実施する検査項目をご確認ください。	2年に1回
	問診、視診及びHPV検査単独法		5年に1回 ※罹患リスクが高い者については1年後に受診
肺がん	質問（問診）、胸部エックス線検査	40歳以上	年1回
乳がん	質問（問診）及び乳房エックス線検査（マンモグラフィ） ※視診、触診は推奨しない	40歳以上	2年に1回
大腸がん	問診及び便潜血検査	40歳以上	年1回

【出典】厚生労働省ホームページ「がん検診」

自分自身やあなたを必要とする人のためにも
がん検診を受診しに行きませんか？



10月17日（土）から23日（金）は

「薬と健康の週間」です。

※薬は正しく飲みましょう※



● 使用する前に薬の添付文書をよく読みましょう。

添付文書には、用法・用量、効能・効果のほか、使用上の注意、副作用などについて書いてあります。必ずよく読んでから使用し、読んだ後も大切に保管しておきましょう。

● 用法・用量を守りましょう。

薬の作用は、使用量と深い関係がありますので、自分の判断で使用量や回数を増減してはいけません。たくさん飲めばよく効く、速く効くというわけではなく、決められた量以上に用いると体に好ましくない反応（副作用）が出る場合があります。また、決められた薬の服用時間を守りましょう。

◆ 薬の服用時間

食前：食事の約1時間前から30分前

食後：食事の後約30分以内

食間：食事と食事の間（食事の約2時間後）

頓服：痛み、熱など、症状のひどいとき

● 薬の形（錠剤）にあった服用方法を守りましょう。

錠剤、カプセル剤：コップ一杯程度の水又はぬるま湯で服用してください。

液剤：薬の成分を均等にするために、よく振ってから飲んでください。一回量は計量カップなどに移してから飲んでください。

● 薬の飲み合わせ（相互作用）に注意しましょう。

複数の薬の飲み合わせによって、作用が強くなり現れて思わぬ副作用を生じたり、効き方が弱くなったりすることがありますので、医師や薬剤師に相談してください。

 高齢者の薬の使用には特に注意しましょう。

高齢者は様々な病気にかかっていることが多いので、複数の薬を併用する機会が増えます。また、加齢によって、身体機能が低下するため、薬が強く効き過ぎて副作用が起こりやすくなります。体調の変化を感じた場合は、自分で判断せず、医師や薬剤師に伝えて判断を仰ぐようにしてください。

 薬は正しく保管しましょう。

子供の誤飲事故を防ぐために、子供の手の届かないところに保管しましょう。また、薬は湿気、光、熱などに弱いので、直射日光のあたらない涼しい場所で保管しましょう。容器の詰替えは、内容や使い方が分からなくなり誤用や事故のもととなるのでやめましょう。

 かかりつけ薬剤師・薬局を御存じですか？

かかりつけ薬剤師・薬局において薬の情報等を一元的・継続的に把握することで、患者が複数の医療機関・診療科を受診している場合でも、処方された薬の重複防止や相互作用の確認のほか、薬の副作用や期待される効果について継続的な確認を受けることができます。

また、令和6年4月にリニューアルした「えひめ医療情報ネット」では、薬局それぞれの特徴について知ることができます。次のような特徴を参考に、かかりつけ薬局を選びましょう。

- 健康サポート薬局

(地域住民による主体的な健康の維持・増進を積極的に支援する薬局)

- 地域連携薬局

(入退院時の医療機関等との情報連携や、在宅医療等に地域の薬局と連携しながら一元的・継続的に対応できる、かかりつけ機能が充実した薬局)

- 専門医療機関連携薬局

(がん等の専門的な薬学管理に関係機関と連携して対応できる、高度薬学管理機能を持つ薬局)

 **その他、お薬に関するお問合せは、愛媛県保健福祉部
健康衛生局薬務衛生課薬事係 (TEL：089-912-2391)、
または (一社) 愛媛県薬剤師会 (TEL：089-941-4165、
URL：<https://www.yakuehime.jp/>) までどうぞ。**



過去の応援レターもホームページに掲載しています! 気になる方は、ぜひホームページへ!

URL：<https://www.pref.ehime.jp/page/74891.html>

「健康づくり」の取組について、団体・企業等からもお気軽にお問い合わせください♪



二次元コード
はコチラ!

