

# 横須賀市がん対策推進計画

令和2年度(2020年度)～令和6年度(2024年度)

概要版

横須賀市

## ■ 横須賀市がん対策推進計画を策定しました。

横須賀市がん対策推進計画は、「がんを知り、がんと共生し、がんの克服を目指す」、「誰も一人にさせないまち」の実現」を基本理念に、3つの基本目標を立て、自ら実践できるがん対策を講じるとともに、がんになっても尊厳を持って安心して暮らすことのできる地域共生社会を構築します。

## ■ 基本方針

- ◆ がんの正しい知識の普及
- ◆ がん予防の周知啓発及び実践
- ◆ がんになっても尊厳を持って安心して暮らせる社会の実現

## ■ 基本目標

- ◆ がんによる市民の死亡率の減少
- ◆ がんの早期発見、早期治療の推進
- ◆ 市民、特にがん患者及び家族の生活の質(QOL:Quality Of Life)の向上



# 1 横須賀市の死因第1位はがん

平成29年

死因順位	死 因	死亡数	死亡割合
第 1 位	悪性新生物〈腫瘍〉	1,293人	27.5%
第 2 位	心疾患（高血圧性を除く）	676人	14.4%
第 3 位	老衰	485人	10.3%

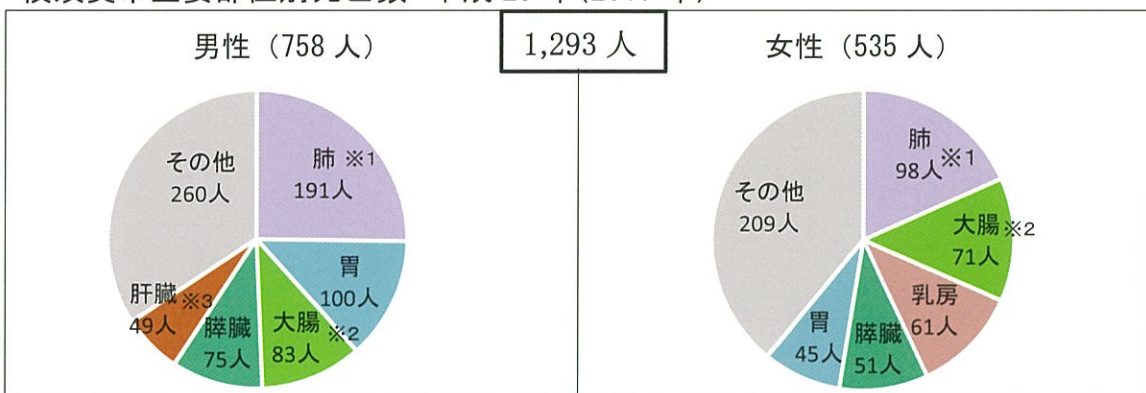
資料:横須賀市健康部「衛生年報」より作成

全国の死因第1位はがんです。  
国民の3人に1人ががんで亡くなり、  
2人に1人ががんになり患すると推計されています。



## 2 横須賀市のがんの死亡数第1位は、男性・女性とも肺がん※1です。 全国の統計第1位は、男性は肺がん※1、女性は大腸がん※2です。

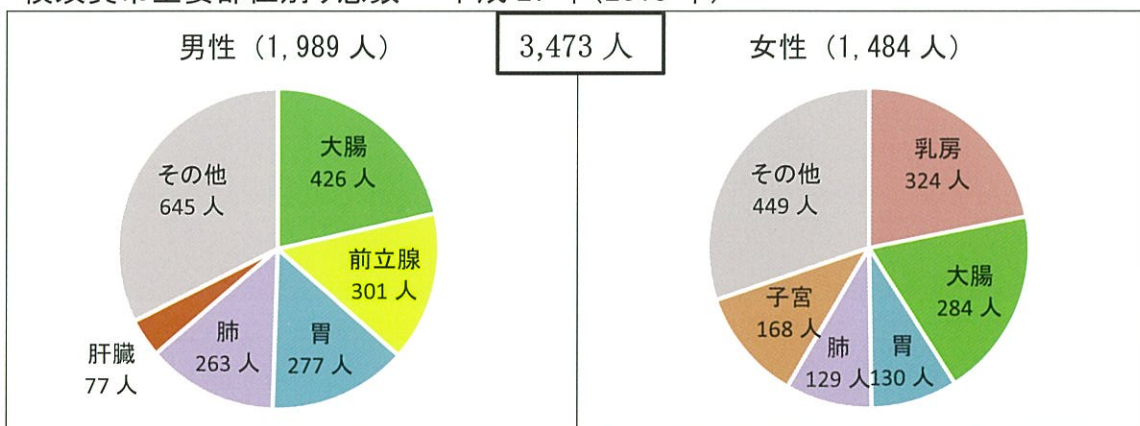
横須賀市主要部位別死亡数 平成 29 年(2017 年)



※1 気管・気管支含む ※2 結腸・直腸の合計 ※3肝内胆管含む  
資料:横須賀市健康部「衛生年報」より作成

## 3 横須賀市のがんり患数第 1 位は、男性は大腸がん、女性は乳がんです。 全国の統計第 1 位は、男性は胃がん、女性は乳がんです。

横須賀市主要部位別り患数 平成 27 年(2015 年)



資料:神奈川県悪性新生物登録事業年報より作成

## 4 がん予防の推進

世界保健機関(WHO)によれば、  
『がんの40%は予防できる』とされています。



具体的にどうすれば予防できるの？

### □ 予防可能ながんのリスク因子と予防法

#### (1) 生活習慣

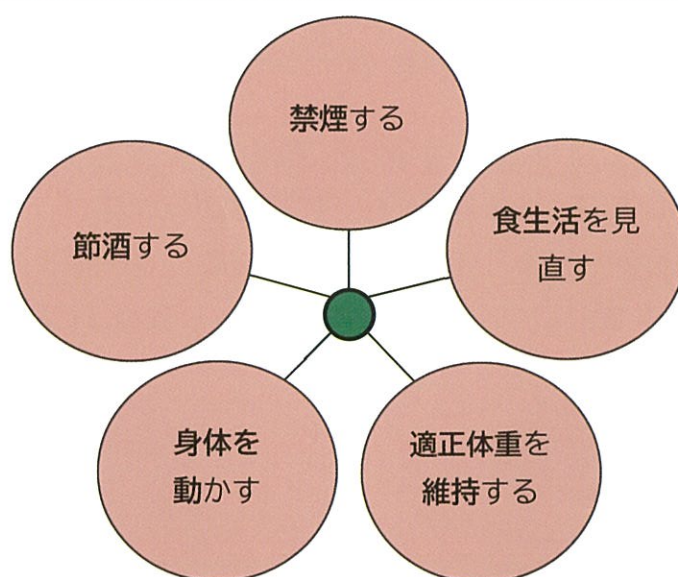
##### ① リスク因子

喫煙(受動喫煙を含む。)、過剰飲酒、低身体活動、肥満・やせ、野菜・果物不足、塩蔵食品の過剰摂取など

##### ② 予防法

がんのリスクを低くする5つの生活習慣

5つの健康習慣を実施することでがんになるリスクが低くなります



出典: 国立がん研究センターがん情報サービス

## (2) ウイルスや細菌の感染

### ① リスク因子

がんの発生に関係するウイルス

原因となるウイルス・細菌	がんの種類
ヘリコバクター・ピロリ (H.pylori)	胃がん
B型・C型肝炎ウイルス (HBV・HCV)	肝臓がん
ヒトパピローマウイルス (HPV)	子宮頸がん、陰茎がん、外部がん、 膣がん、肛門がん、口腔がん、 中咽頭がん
エプスタイン・バーウイルス (EBV)	上咽頭がん、バーキットリンパ腫、 ホジキンリンパ腫
ヒトT細胞白血病ウイルス I 型 (HTLV-1)	成人T細胞白血病/リンパ腫

出典:国立がん研究センターがん情報サービス

**横須賀市では感染によるがんを防ぐため、以下の事業を実施しています。**

#### ピロリ菌(ヘリコバクター・ピロリ)検査について

40歳以上の人を対象にピロリ菌の有無と、胃の萎縮を調べる胃がんリスク検診を実施しています。また令和元年度から中学2年生のうち希望者を対象にピロリ菌検査・除菌治療を開始しました。

#### B型・C型肝炎ウイルス検査について

過去に受診歴がない人を対象に肝炎ウイルス検診を実施しています。  
(対象者の要件等について、詳細は保健所健康対策担当課までお問い合わせください。)

#### ヒトパピローマウイルス(HPV)ワクチンの定期接種について

小学校6年生～高校1年生相当の女子のうち希望者を対象に、HPVワクチンの定期接種を実施しています。(ワクチン接種後に因果関係を否定できない持続的な疼痛が、特異的に見られたことから、現在、国では積極的な勧奨を一時差し控えており、横須賀市でも国の動向に沿って個別勧奨等は止めていますが、定期接種そのものを中止するものではないので、希望者は定期接種を受けることができます。)



国立がん研究センターがん予防・検診研究センターがまとめた「がんを防ぐための新12か条」が、がん研究振興財団から2011年に公開されました。

### がんを防ぐための(新)12か条

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は不足にならないように
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから

出典:がん研究振興財団

### 科学的根拠に基づいた「日本人のためのがん予防法」

- ・喫煙 ⇒ たばこは吸わない。他人のたばこの煙を避ける。
- ・飲酒 ⇒ 飲むなら、節度のある飲酒をする。
- ・食事 ⇒ 食事は偏らずバランス良くとる。  
塩蔵食品、食塩の摂取は、最小限にする。  
野菜や果物不足にならない。  
飲食物を熱い状態でとらない。
- ・身体活動 ⇒ 日常生活を活動的に過ごす。
- ・体形 ⇒ 成人期での体重を適正な範囲に維持する  
(太りすぎない、やせすぎない)
- ・感染 ⇒ 肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合は適切な措置をとる。機会があれば、ピロリ菌感染検査を

出典:国立がん研究センター

## 5 セルフチェック

普段から自身の体調を知り、セルフチェック(自己点検)を行い、異常を感じたら速やかに受診することが大切です。

自覚症状の例

胃がん	胃部不快感、消化不良、食欲不振、食習慣の変化
肺がん	咳、痰、血痰
乳がん	硬いしこり、血性の乳頭分泌物
子宮体がん	性交時出血、血性のおりもの、月経異常
大腸がん	血便、排便異常、便柱狭小、肛門からの出血
肝がん、膵がん	上腹部の不快感、黄疸
食道がん	胸骨裏の激痛、食物を飲み込む時のつかえ感
口腔がん	難治性の潰瘍
膀胱がん	肉眼的血尿
喉頭がん	声のかすれ
白血病	出血傾向、易疲労性、発熱
皮膚がん	境界不鮮明なほくろ

出典:財団法人がん研究振興財団

## 6 がん検診

がんは早期に発見し、早期に治療することにより、治る可能性が高く、身体的な負担が軽く済み、治療後の生活の質(QOL: Quality Of Life)の向上が期待できます。

定期的にごがん検診を受けて、早期発見・早期治療に努めましょう。

お勤め先で実施しているがん検診、人間ドック、横須賀市が実施している市民健診等を利用してがん検診を受けましょう。

また、がん検診で精密検査が必要と判定されたら、必ず精密検査を受けてください。早期発見の機会を逃さないことが最も大切です。

※自覚症状のある人は、  
医療機関を受診してください。

がん検診を  
受けましょう



## 〔横須賀市のがん検診〕

横須賀市に住民登録がある以下の人を対象に実施しています。

種 類	検 査 項 目	対 象 者	受 診 間 隔
胸部検診	問診、胸部エックス線検査	40歳以上	年度に1回
大腸がん検診	問診、便潜血検査	40歳以上	年度に1回
乳がん検診	問診、乳房エックス線検査 (マンモグラフィ)	40歳以上 ※40歳の人へ クーポン券	隔年度に1回
子宮頸がん検診	問診、視診、子宮頸部の細胞診 および内診	20歳以上 ※20歳の人へ クーポン券	年度に1回
前立腺がん検診	問診、血液検査(PSA検査)	50歳以上	(※注)
胃がんリスク検診	問診、血液検査(ペプシノゲン検査・ ピロリ菌抗体検査)	40歳以上	(※注)

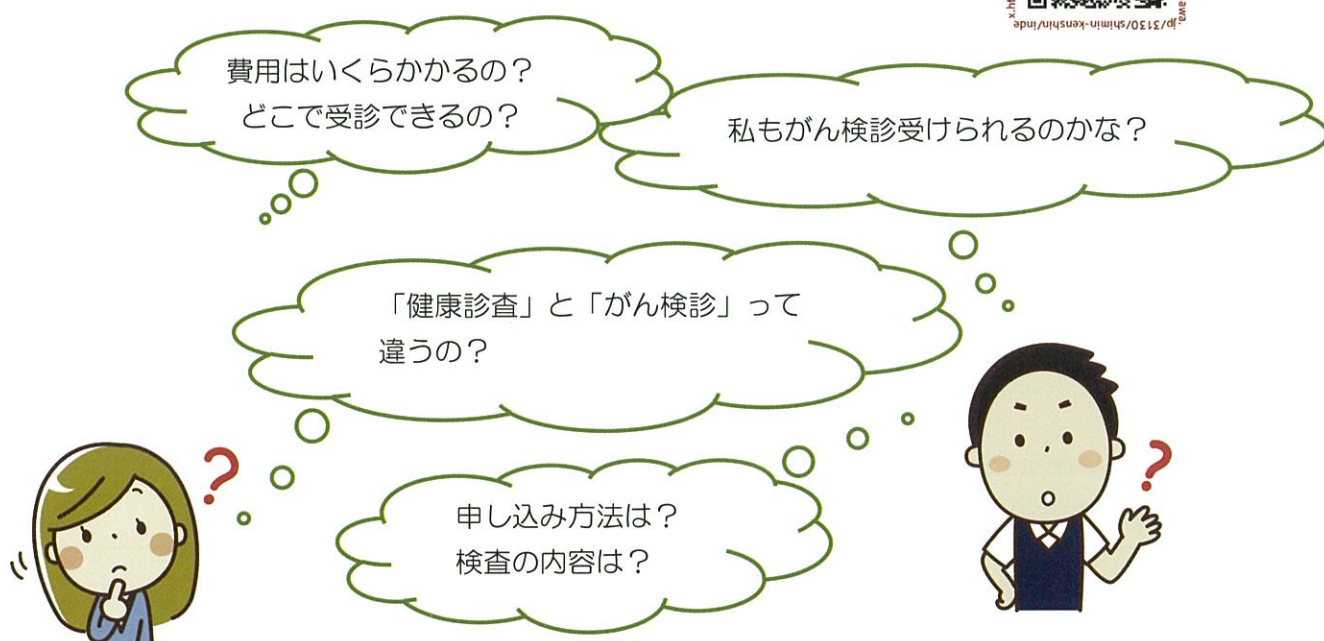
※注) 過去の受診結果により、受診間隔が異なります。

## 横須賀市が実施する市民健診(がん検診) の問合せ先

横須賀市健康部保健所健康づくり課健康対策担当市民健診推進担当

電話 046-822-4307

詳細は、横須賀市のHP(市民健診を検索)または行政センター等で  
配布している「健康診査・がん検診のご案内」チラシをご参照ください。





## 7 がんに関する相談窓口

もしもがんになってしまったら、一人で悩まず、誰かに相談してみませんか。  
ご本人、ご家族など、どなたでも無料で相談できる相談窓口をご案内します。

例えば..



がん検診を受診したらがんが見つかった。  
不安でいっぱい…  
仕事のこと…生活のこと…

がん治療している母が、体力的にも精神的にも限界。  
母の不安や苦しみを取り除いて、治療を続ける方法はないかしら…。



同じがん患者同士で悩みを打ち明けられる  
場所はないだろうか…。

抗がん剤治療の影響で脱毛してしまった。  
医療用ウィッグのことを調べたいけど、  
どこに相談したらいいのかしら…。



住み慣れた自宅や施設で過ごしたいけど、  
苦痛を緩和してもらいながら  
療養することはできるのかしら？

**横須賀共済病院（がん相談支援センター） 046-822-2710（代表）内線 2576**

月曜日～金曜日 9:00～16:00（原則予約制）  
（祝祭日・年末年始 12/29～1/3・創立記念日 3月第2週金曜日はお休み）  
かかりつけの有無にかかわらず、どなたでも無料で相談に応じています。  
相談の内容により看護師・医療ソーシャルワーカー（社会福祉士）が、がん患者および家族等のがんに関する様々な相談に対応しています。

**衣笠病院「ホスピス・緩和なんでも相談」 046-852-1182**

毎月第一・第三水曜日 9:00～11:30（予約不要）  
どなたでも無料で相談できます。衣笠ホスピスの看護師が、ホスピス・緩和に関する情報を提供します。  
相談時間はお一人30分から40分です。

**国立がん研究センターがん対策情報センター がん情報サービスサポートセンター  
0570-02-3410（ナビダイヤル） 03-6706-7797**

平日10:00～15:00（土日祝日・年末年始を除く）  
お電話で無料で相談できます。（通話料はご利用される方のご負担となります。）  
ウェブサイト「がん情報サービス」<https://ganjoho.jp>  
患者さんやご家族の方をはじめ、一般の方や専門家に対して、がんについて信頼できる最新の正しい情報を分かりやすく紹介しています。

**神奈川県立がんセンター がん相談支援センター 045-520-2211（直通）**

平日9:00～16:00  
看護師、ソーシャルワーカーが電話や対面による相談に無料で応じています。

**神奈川県立こども医療センター 小児がんセンター 小児がん相談支援室  
045-711-2351（代表）**

月曜日～金曜日 8:15～17:15（休診日を除く）相談は無料です。  
「小児がんの相談です」とお伝えください。

**日本対がん協会「がん相談ホットライン」 03-3541-7830**

毎日 10:00～18:00（祝日・年末年始を除く）（予約不要）  
看護師、社会福祉士の相談員が無料で電話相談を受けています。

**横須賀市役所（がん対策担当） 046-822-4307（直通）**

横須賀市健康部保健所健康づくり課健康対策担当 市民健診推進担当

## 8 がんに関する正しい情報を得ましょう

診断や治療に関わる医師をはじめ医療関係者に希望や疑問を伝え、良好な信頼関係を築くことを心掛け、話し合いから情報を得ることが重要です。

国立がん研究センターがん対策情報センターでは、がん情報を探するときのポイントとして「がん情報探しの10カ条」を提供しています。(下線部はがん情報を探するときの5つのポイントとして同センターHPで紹介されています。)

### がん情報探しの10カ条(2008)

1

情報は“力”。あなたの療養を左右することがあります。活用しましょう

いのち、生活の質、費用などに違いが生じることもあります。

2

あなたにとって、いま必要な情報は何か、考えてみましょう。

解決したいことは？知りたいことは？悩みは？メモに書き出して。

3

あなたの情報を一番多く持つのは主治医。よく話してみよう。

質問とメモの準備をして。何度かに分けて相談するのもよいでしょう。

4

別の医師の意見を聞く「セカンドオピニオン」を活用しましょう。

他の治療法が選択肢となったり、今の治療に納得することも。

5

医師以外の医療スタッフにも相談してみましょう。

看護師、ソーシャルワーカー、薬剤師なども貴重な情報源です。

6

がん拠点病院の相談支援センターなど、質問できる窓口を利用しましょう。

がん病院、患者団体などに、あなたを助ける相談窓口があります。

7

インターネットを活用しよう。

わからないときは、家族や友人、相談支援センターに頼みましょう。

8

手に入れた情報が本当に正しいかどうか、考えてみましょう。

信頼できる情報源か、商品の売り込みでないか、チェックして。

9

健康食品や補完代替医療は、利用する前によく考えましょう。

がんへの効果が証明されたものは、ほぼ皆無。有害なものもあり要注意。

10

得られた情報をもとに行動する前に、周囲の意見を聞きましょう。

主治医は？家族は？患者仲間は？あなたの判断の助けになります。

(出典:国立がん研究センターがん対策情報センター)

治療・予防・病院探しなどがんのことなら「がん情報サービス」

◆ウェブサイト「がん情報サービス」

<https://ganjoho.jp>

◆がん情報サービス サポートセンター

0570-02-3410(ナビダイヤル)

03-6706-7797

- ・ 受付時間:平日10時~15時(土日祝日、年末年始を除く)
- ・ 相談は無料ですが、通信料金をご利用される方のご負担となります。

(出典:国立がん研究センターがん対策情報センター)

がん検診を受けましょう。

インターネットで検索

◆ がん検診

横須賀市 市民健診

検索



◆ 横須賀市がん対策推進計画(全文)

横須賀市がん対策推進計画

検索



令和2年3月

横須賀市健康部保健所健康づくり課健康対策担当  
市民健診推進係

〒238-0046

横須賀市西逸見町1-38-11

ウェルシティ市民プラザ3階

電話 046-822-4307



この冊子は3,000部作成し、1冊当たりの印刷経費は66.3円です。