

「今は元気」なあなたの先回り習慣

がん検診

柏市では

国民健康保険に加入の
40～69歳のかたは
事前登録が不要に



柏市では

もっと
自己負担額を安く



柏市では

レディース検診で
**まとめて
時短**に





動物愛護ふれあいセンターは、市民やボランティアの皆さんと協力し、全国的にも数少ない「殺処分をしない動物愛護センター」として、人と動物が共生できるまちを目指しています。

ほんべんの推定12歳

マナーを守って 愛犬もまちも笑顔に

6月は動物の正しい飼い方推進月間です。犬の鳴き声や散歩のマナーなどについての困り事の相談が、動物愛護ふれあいセンターに多く寄せられています。愛犬にも地域にも配慮した飼い方を心掛けましょう。

☎動物愛護ふれあいセンター ☎7190-2828 ・FAX 7193-1211

飼い主としてのマナー、守れていますか？

犬の鳴き声は救急車のサイレンと同じ大きさ!?

犬の鳴き声は飼い主が思う以上に大きく、周りにも聞こえています。鳴くのをやめたら褒めてあげて、「鳴かないと良いことがある」と覚えさせることで無駄吠えを防ぎましょう。



無駄吠えなど、
困り事への
対策はこちらを
チェック！



わんにゃん
暮らしのアドバイス

トイレは家で済ませましょう

やむを得ず散歩中に排せつしてしまった時は、ふんを持ち帰り、ふんの跡やおしっこを水で流してまちをきれいに保ちましょう。用を足す前にペットシートを敷くのも効果的です。

良い子にもきちんとリードを

皆さんの周りには犬が苦手な方もいます。「うちの子は良い子だから」と放し飼いをしたり、リードを付けずに散歩したりするのはやめましょう。

イマドキ散歩の必需品



- リード
- 水、給水トレー
- ペットシート、おむつ
- うんち袋、ティッシュペーパー
- おやつ
- おもちゃ

ふんを直接
キャッチできる
「うんちキャッ
チャー」も
お勧めです



CONTENTS ~目次~

4 特集

「今は元気」なあなたの先回り習慣 **がん検診**

10 **Pick Up** ~市の新しい情報などをお知らせします~

- ご意見を募集します **パブリックコメント** (P10)
- 手賀沼花火大会の車いす利用者観覧席の申し込み等を受け付け (P11)
- 令和6年度予算の執行状況をお知らせします (P12)
- 大雨などによる水害に備えましょう (P13)
- 暑い夏を健康に過ごすための対策をしましょう (P14) ほか

15 **Information** ~情報コーナー~

【連載】

- 27 かしわレシピ♪
- 30 潜入!! 工事現場 途chuアフター
- 31 Kashiwa Photo Diary ~まちの出来事を写真とともに~
- 32 かしわ愛を込めて ふるさと産品お届け便

市長の スマイル通信

vol.41

住みたいまちランキング急上昇 子育て世帯が増加中

住宅情報サービスの会社などが毎年発表する、住みたいまちのランキングで、今年、柏市の順位が急上昇しました。特に若いかたやファミリー層からの支持を集め、テレビ番組で柏のまちが取り上げられるなど、とても話題になりました。

国の統計データを見ても、0〜14歳の柏市の転入超過数は、県内で9年連続のトップ3、また、全国の中核市では昨年1位になるなど、近年、子育て世帯が増え続けています。

柏駅前に昨年開設した、子ども・子育て支援複合施設「TeToTe」も、今では妊婦さんから中高生まで、月に1万人以上のかたが利用する大変人気の施設となっています。また、子どものインフルエンザ予防接種の費用助成や第2子・第3子以降の保育料の減額といった経済面の支援を行うなど、子育て施策に力を入れている本市にとって、この結果は大変喜ばしいことです。

柏市にはこうした子育て環境だけでなく、手賀沼をはじめとする豊かな自然のほか、数々の商業施設や飲食店があり、さらには各種プロスポーツチームのホームタウンであるなど、多彩な「まち」としての魅力がたくさんあります。これらをさらに磨き上げ、誰もが自分のお気に入りの居場所や過ごし方を見つけることができ、ずっと住みたいと思えるようなまちづくりを進めてまいります。

柏市長

太田 和 美



はがき・ファクスなどの記入内容

①希望する講座・催し名 ②郵便番号・住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号※電話が困難な場合はファクス番号⑥(往復はがきの場合) 返信面の宛先

掲載情報の 見方

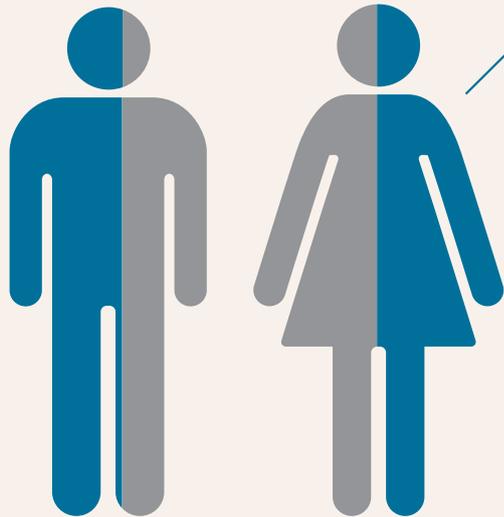
時=とき 所=場所 対=対象 定=定員 内=内容 講=講師 費=費用 持=持ち物 申=申し込み 交=交通 他=その他
問=問い合わせ ●費用で特に記載のないものは無料 ●対象や定員に制限のないものは、どなたでも参加可

本誌掲載の二次元コードについて、アクセス解析のためにCookieを使用しています。アクセス解析は匿名で収集しているため個人を特定するものではありません。この機能はCookieを無効にすることで収集を拒否することができます。

62.1%

48.9%

時代



生涯のうちに何らかのがんにかかる人の確率は、男性62.1パーセント、女性48.9パーセント、つまり2人に1人がかかるというデータがあります。

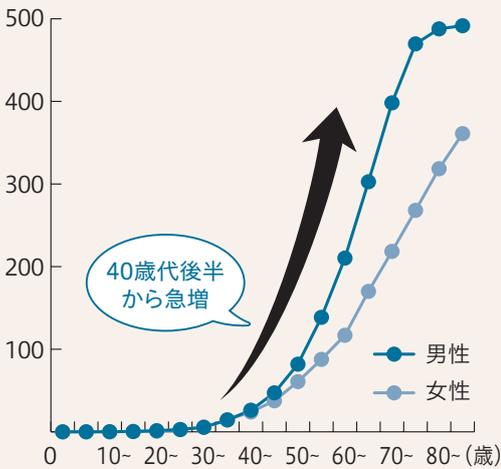
出典:国立がん研究センターがん情報サービス「最新がん統計」

がん検診

「今は元気」なあなたの先回り習慣

■40~50歳代でがん患者が急増 (例)大腸がん罹患(りかん)率

(人口10万人対)



参考:厚生労働省「令和3年全国がん登録罹患数・率報告」

■発見が早いほど 診断5年後の生存率が高い

発見時	ステージ1 (早期がん)	ステージ4 (進行がん)
胃がん	92.8%	6.3%
肺がん	81.5%	8%
大腸がん	92.3%	18.3%
乳がん	98.9%	39.8%
子宮頸がん	94.9%	25.9%

出典:国立がん研究センターがん情報サービス「院内がん登録生存率集計結果閲覧システム」(2014-2015年診断例)

がんは誰でもかかり得る生活習慣病

日本人の死亡原因1位である「がん」。がん患者は年齢が上がるごとに増える傾向にあるため、高齢者が発症しやすいイメージがありますが、実際は40~50歳代でかかることも少なくありません。例えば、大腸がん患者は40歳代後半から急激に増加します。が

早期発見で胃がんは5年生存率93パーセント

そんな恐ろしいがんですが、発見が早ければ早いほど治る確率を上げることができます。統計によると、胃がんの場合、診断されて5年後に生きてい

これは、早期がんは比較的ゆっくり大きくなるのに対し、進行がんになると一気に大きくなるという、がんの特徴も関係しています。

んは、遺伝のほか、食事・飲酒・喫煙といった生活習慣などが原因の生活習慣病で、誰でもかかる可能性のある病気です。

人の割合は、進行がんといわれるステージ4で見つかる6・3パーセントですが、早期がんといわれるステージ1のうちに見つかれば92・8パーセントと、大幅に上がります。

がんは、柏市でも死亡原因1位の病気です。早期発見・治療で治る可能性が高い病気だからこそ、今が先手の対策をする時です。今号では、対策の第一歩としてがん検診を紹介します。

固健康増進課
☎7168-3715
FAX 7164-1263

受けない理由は人それぞれ

健康診断を受けているから大丈夫

お金がかかる

検査内容が分からなくて不安

忙しくて行く時間がない

今は元気だから必要ない



がん検診のホントのところ

検診の種類によって自己負担額は
200~2,800円

市が行う検診なら、医療機関で受診するよりも安く受けられます。

検査自体は**10~15分程度**

問診の時間を含めても短時間で受けられます。

検診の種類は**自分で選択**

全ての種類でなくても、自分に必要な検診を選択できます。

勤め先の健康診断で**オプション追加**

勤め先の健康診断にオプションでがん検診を追加できることもあります。

元気なうちは気付かない
自覚症状のない病気を発見

自覚症状がないうちに発見すれば、早期に治療ができます。

2人に1人は がんにかかる

今、あなたの中にがんが
潜んでいるかもしれません。

よって、がんが大きくなる前に先回りして発見・治療することが大切で、そのためにも、がん検診を定期的に受けることが重要なのです。

早期がんのほとんどは自覚症状がない

日本では、胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸(けい)がんの5種類のがんの検診が推奨されていて、勤め先の健康診断のオプションや、市が行う検診、人間ドックで受けることができます。

一方、大事なことと分かつ

ていても、「行く時間がない」「今はどこも体調が悪くない」などと、検診に行くことをつい後回しにしてしまうかたもいるのではないのでしょうか。

体に不調が生じてから病院に行くのでは手遅れになることもあります。健康に自信があるかたが、がんになつていなくても、自分ではなかなか気付くことができません。つまり、検診に行かなければ見つからないことが多いのです。

**後悔しないために
今こそがん検診へ行こう**

実は、ほとんどのがん検診で受診率が増加傾向にあります。あなたの周りにもがん検診を習慣にしている人がいるかもしれません。全種類を受けるのが難しくても、まずは気になるがん検診を受けることもできます。

「私はまだ受けなくても大丈夫」「落ち着いたら行こう」その判断を、いつか悔やむことがないように、今こそがん検診を受けに行く時です。

市のがん検診がより受診しやすくなりました

NEW 1 自己負担額を3割相当額から1.5割相当額に

自己負担額を引き下げ、検診の種類によって200～2,800円で受けられるようになりました。

※集団検診や他のがん検診など、詳しくは市のホームページで

■個別検診の自己負担額(例)

検診の種類	3月まで	4月から
胃がん(内視鏡検査)	3,000円	2,800円
大腸がん	500円	300円
乳がん(マンモグラフィー、40歳代)	2,200円	1,500円
子宮頸がん	2,300円	1,200円

詳しくは市のホームページで



NEW 2 「レディース検診」で子どもを預けて一度に3種類を受診

乳がん・子宮頸(けい)がん・大腸がんの検診を一日にまとめて受けられるようになりました。お子さんと一緒に来ても、検査中はお子さんをスタッフが無料で見守ります。日時・会場など、詳しくは市のホームページをご覧ください。

NEW 3 40～69歳の国民健康保険加入者は事前登録なしで予約可能に

柏市国民健康保険に加入している40～69歳のかたは、事前登録をしなくても、6月末までのがん検診の案内が届きます。

年代別 特に気にするべきがん

20歳代女性 子宮頸がん

年間でおよそ1万人もの女性がかかり、20歳代後半から急激に増加。主な原因のヒトパピロマウイルス(HPV)は、およそ80パーセントの女性が生涯に一度は感染するといわれています。

30歳代女性 子宮頸がん・乳がん

9人に1人がかかるといわれる乳がんは、30歳代から患者が増え始めます。

40歳代 肺がん・大腸がん・乳がん

死亡者数が最も多いのは、男性は肺がん、女性は大腸がん。乳がんは、患者数が40歳代で急激に増加します。

50歳代以上 胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん

胃がんは患者数・死亡率ともに、50歳代から急激に増加します。

年齢や生活習慣で特に気にするべきがんがある

受診した方がいいと分かっているのに、受けられる種類や検査内容が分からず受診をためらってしまうかたもいるのではないのでしょうか。年齢や性別ごとに特に気にするべきがんがあり、受けられるがん

検診も異なります。

また、がんは生活習慣病です。全てのがん検診を受診することが望ましいですが、食生活や飲酒・喫煙など自身の生活の傾向で、受けるがん検診を選択することも一つの方法です。

市では皆さんがより受診しやすいよう、がん検診をリニューアルしました。がん発症のピークは、がんの種類や年齢によって異なります。だからこそ、今のあなたに必要な検診を受けることが大切です。

リニューアルした市のがん検診で もっと受けやすく



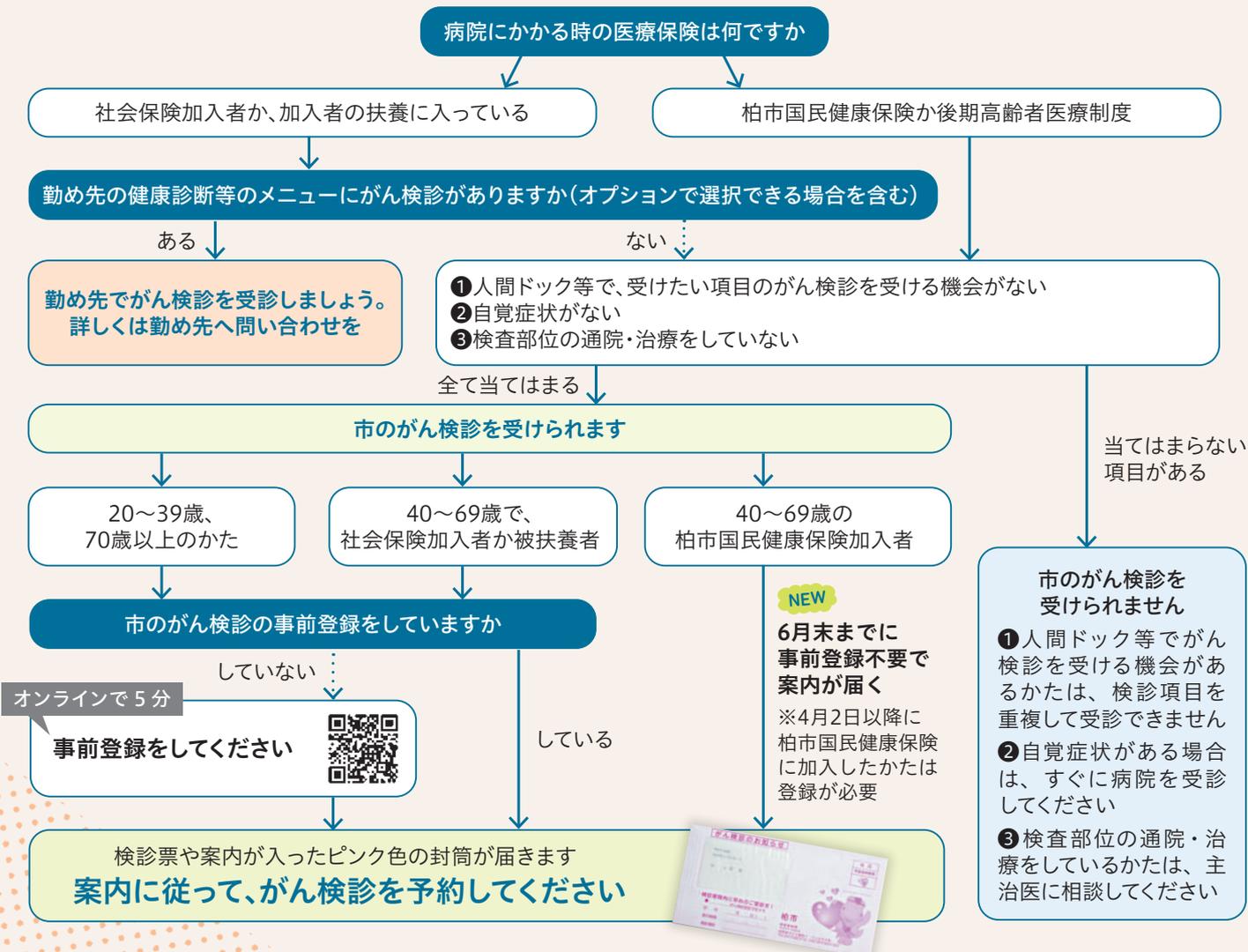
あなたに必要ながん検診はどれですか

市のがん検診では、5種類のがんを検査することができます。人間ドックでは他のがん検診も受けられます。

こんなかたは特に注意	●塩分が多い食べ物が好き	●たばこをよく吸う	●肥満 ●酒をよく飲む	●出産や授乳の経験がない ●初潮が早い、閉経が遅い	●性経験がある
検診の種類	胃がん 	肺がん 	大腸がん 	乳がん 	子宮頸がん 
検査項目	○胃内視鏡(胃カメラ) ○胃部エックス線(胃バリウム)	○胸部エックス線(レントゲン) ○喀痰(かたん)細胞診	○便潜血反応(採便)	○超音波(エコー) ○マンモグラフィ	○子宮頸部細胞診
対象年齢・性別	50歳以上	40歳以上	30歳以上・女性	20歳以上・女性	
受診間隔	2年に1回	年1回	2年に1回		
検査の所要時間	10～15分程度				
費用	1,300～2,800円	300円(喀痰細胞診の追加は1,100円)	200円か300円	600～1,500円	700円か1,200円

※受診方法や年齢により内容が異なります

受たい検診が決まったら予約方法をチェック



がん検診を受けるという決断で守れる命があります

2人に1人ががんにかかるといわれる中でも、薬や医療技術の進歩により、がんは治る時代へと変化しています。「症状がなくてもきちんとかん検診を受けてほしい」と語る柏市医師会会長・松倉聡さんに、がんを制圧する心構えを教えてくださいました。

身近な病気でも検診を受けない人がまだまだ多い

「がんは身近でありながら「まだ自分には関係ない」と思っかたも多いかもしれません。そのためか、特に日本では、がん検診の受診率が他の先進国と比べて低く、例えば欧米では乳がん検診は7割以上の人が定期的に受けているのに対し、日本では4割程度にとどまっています。いまだその傾向は変わっていません。

がんリスクが特に高いのは、たばこ遺伝

特にがんのリスクが高い人は、たばこを吸う人と、血のつながったご家族が、がんになった人です。例えば、国立がん研究センターの統計によると、すい臓がんになるリスクは、たばこを吸う人は吸わない人に比べて2・7倍、血のつながったご家族がすい臓がんになった人は、そうでない人に比べて13倍高いことが

分かっています。

しかし、今はがんになって治療で制圧できるようなってきています。早期に見できれば、根治の可能性がぐんと上がります。

非常に重要なのです。

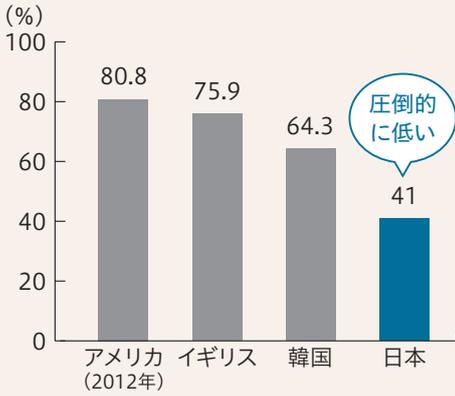
早期発見でがんの前兆を断つ

とはいえ、がんが見つかることに不安を感じるかたも多いと思います。実際、がん検診で陽性となったかたから、「家族の将来が不安」「仕事は

柏市医師会 会長
松倉聡(あきら)さん

東京大学医学部卒業。おたかの森病院院長、医療法人社団誠高会理事長を務める。日本外科学会認定外科専門医、日本肝臓学会認定肝臓専門医

■先進国の乳がん検診の受診率



出典：日本医師会「諸外国のがん検診データ」(2013年)

■10年生存率

発見時	ステージ1	ステージ4
大腸がん	79.2%	11.6%
すい臓がん	34.5%	0.6%

出典：国立がん研究センターがん情報サービス「院内がん登録生存率集計結果閲覧システム」(2012年診断例)

10年生存率で見ても、発見時が既にステージ4だった時では11・6パーセントとさらに低くなります。

一方、見つかりにくいといわれるすい臓がんでも、私が手術をした患者さんの中で、ステージ1〜2といった比較的早期に発見できた場合で、術後10年以上生存しているかたを何人も見えました。ですので、いかに早期のうちに見られるかが勝負で、そのためには定期的ながん検診が



続けられるか」と相談を受け
ることがあります。

皆さんに知っていただきた
いののが、がん検診で陽性でも
必ずしもがんであるというわ
けではないことです。

例えば、大腸がん検診で陽
性が出た場合に、がんの元で
ある良性ポリープ（腺腫）が
見つかることもあります。こ
れを小さいうちに取り除くこ
とで、将来的にがんに変化せ
ずに済む。つまり、がんにな
る前に「がんの芽を摘む」こ
とができるのです。治療も場
合によっては日帰りや1泊程
度の入院で終了することもあ
ります。

「たまたま受診しない」 が命取りになることも

早期の段階では自覚症状は
ほとんどなく、ご自身ではな
かなか気付くことができませ
ん。私は今まで大勢の患者さ
んを診てきた中で、残念な経
験もしてきました。毎年人間
ドックを受けていたかたが、
たまたま忙しく1年受診しな
かったのですが、その翌年
は両側の肺におよそ20個のが
んが広がっていました。その



内視鏡手術で患者の体の負担を最小限に（イメージ）

医療の進歩で治療も 安心に

今は治療の技術も進み、特

進行した状態から手術は不可
能と判断し、薬で治療しまし
たが、かいたなく1年でお亡く
なりになりました。前年に発
見できていれば、助かる可能
性もあったと思います。その
「たまたま」が命取りになる
可能性もあるのです。
症状が出てからでは、早期
がんであることはまずありま
せん。症状がないからこそ、
きちんと検診を受け、がんの
前兆を見つけて治療をするこ
とが大切です。

に薬の発展を実感していま
す。最近では、さまざまなが
んに治療適応が広がっている
分子標的薬が開発されるな
ど、薬ががんに与える効果が
高まっています。進行した
がんを薬で小さくできれば手術
可能になり、より根治的な治
療ができることもあります。
また、胃がんや大腸がん
などは、早期発見であれば内視
鏡手術で、おなかを切らず粘
膜にできた病気の部分だけを
取り除くことができる可能性
もあります。このようにがん
治療は、体への負担もより小
さく行える治療として進歩し
ているのです。

私は、柏市民の皆さんの命
を守りたい一心で、胃がんの
内視鏡検診を県内3番目とい
うスピードで導入するなど、
長年柏市の医療の発展に携
わってきました。現代はがん
を見つける技術も治す技術も
進歩しています。ぜひ安心し
て、ご自身の命を守るために、
がん検診を受ける決断をして
ください。

がんをもっと 知りたいかたはこちら

がんの基本知識・最新治療方法など

国立がん研究センター「がん情報サービス」



がんと診断された後の生活に関する相談 「がん相談支援センター」

国立がん研究センター東病院「サポーターケアセンター」

☎7134-6932

※午前8時30分～午後5時15分。

土・日曜日、祝日を除く



東京慈恵会医科大学附属柏病院「がん相談支援室・緩和ケア室」

☎7167-9739

※午前9時～午後4時。日曜日、祝日を除く。

土曜日は面談だけ



柏市はがん治療以降も 皆さんを支援します

ウィッグ等の購入・レンタル費用を助成

がん治療による脱毛や乳
房切除など、外見の変化に
よる精神的負担を和らげる
ため、ウィッグ等の購入・レ
ンタル費用の一部を助成し
ています。



【対象項目】

ウィッグ、胸部補整具、エピテーゼ



圏健康政策課 ☎7167-1171・

FAX 7167-1732

市ホームページ