

令和7年5月発行

受けよう がん検診

がんは2人に1人がかかる時代！多くのがんの場合、早期は症状がありません。船木地区の「がん検診受診率」は子宮がん検診以外は市の平均を上回っています。受診券を確認し、自分が受診できる検診や健診をチェックしましょう！

【船木地区のがん検診受診率】

参考：R5年度宇部市がん検診データ

	胃がん	肺がん	大腸がん	子宮がん	乳がん
受診率（％）	13.9	27.9	23.6	12.5	14.1
市内24地区順（位）	9	4	4	16	8
市平均受診率（％）	13.1	23.0	19.0	13.2	13.5

がん検診・健康診査(国保・後期高齢者)

受診期間：令和7年4月～12月20日(土)

日本人のおよそ
2人に1人
がんになる時代

生涯でがんと診断される確率



出典：国立がん研究センター 最新がん統計

がん検診受診券が無い場合

職場等で検診を受診する機会
がない方に市の受診券を発行
2次元コードで
申込み又は
保健センター
(☎31-1777)
に連絡ください



健康診査(国保・後期高齢者)の
受診券が無い場合の連絡先
保険年金課(☎34-8338)

がん検診の内容

種類	内容	対象 (R8.3.31時点の年齢)	受診間隔
胃	レントゲン検査または 胃カメラ検査 ※集団検診はレントゲン検査のみ	40歳以上 ※胃カメラ検査は 50歳以上	毎年 
大腸	便潜血検査		
肺	レントゲン検査		
乳	マンモグラフィ検査	40歳以上	2年に 1回
子宮	子宮頸部の細胞診	20歳以上	

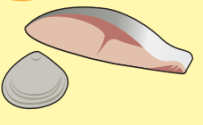
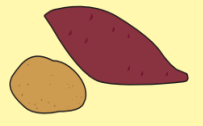
宇部市のがん検診のお問い合わせは 宇部市保健センター

電話：0836-31-1777 FAX：0836-35-6533

みんなでフレイル予防 ～栄養を1日に7種類以上からとろう～ (フレイルとは、加齢により体と心が弱った状態)

キーワードは、『さあにぎやかにいただく』 ※以下の食材の頭文字です

フレイル予防では運動が大切ですが、食事のバランスがとれていないとせっかく運動をしても筋肉が付きません。食事の面で心に留めておきたい事をご紹介します。

 さかな  干物や加工品、 いか、えび、かにも	 あぶら  炒め物、パンにバター ドレッシングなど	 にく  ウインナー、ベーコン などの加工品も	 牛乳乳製品  チーズ、ヨーグルト などの乳製品も	 やさい  緑黄色野菜を たっぷりと
 海藻  のりやひじきなど 乾物も	 いも  ふかして おやつ代わりに	 たまご  炒り卵などで 少量でも	 大豆製品  豆腐や油揚げなども	 くだもの  朝食や、デザートに ドライフルーツも

出典：東京都健康長寿医療センター研究所 ロコモチャレンジ！推進協議会

品数が増やせない方は、今食べている物に食品を足そう！

少量でも良いので、まずは食品を増やす習慣を！