

がん予防

国民の2人に1人が「がん」になると言われています。
がん予防の研究から、
5つの健康的な生活習慣の実践で
がんになるリスクを減らせることが分かってきました。

5つの健康的な生活習慣



「感染」もがんの主要な原因です。
医療機関や保健所で検査を受けることができます。

出典：国立がん研究センターによる「科学的根拠に基づくがんリスク評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究」ホームページより

ウォーキングなどの適度な運動は
大腸がんの予防効果があるといわれています。

5つの健康的な生活習慣の実践で
がんのリスクは減らせますが、
完全に防げるわけではありません。そのため

**健康診断と5つのがん検診は
定期的に受ける**ことが大切です。



5つの「がん検診」は有効な検診として国が推奨しています。

大腸がん検診は、通常40才以上が対象です。

お住まいの
市区町村の検診

職場の検診

へお申込みください。

大腸がんなど、がん検診を職場で受ける機会がない場合は、
お住まいの市区町村にご相談ください。

大腸がん検診の流れ

- 1 検診を申し込む
お住まいの市区町村のWebサイトや職場で申し込み方法を確認したり、電話で「大腸がん検診」について問い合わせましょう。
- 2 便潜血検査キットを受け取る
案内された窓口や医療機関、検診センターで受け取ります。
※郵送でキットと問診票を送付している場合もあります。
- 3 2日分の便をとる
採便後の容器は冷暗所（冷蔵庫など）で保管します。
- 4 検査容器を提出する
指定された窓口や医療機関へ採便後の容器を提出します。
※問診は容器提出時か、または事前に記入した問診票を提出して行います。
- 5 検診の結果をすぐに確認する
検診の結果に「要精密検査」や「陽性（+）」とあれば
必ず精密検査（全大腸内視鏡検査など）を受けます。

がん検診には、早期発見・早期治療による延命効果、がん死亡の減少、安心感が得られるなど、利益（メリット）があります。一方、がんが100%見つかるわけではない、不必要な治療や検査を受ける、検査に伴う偶発症、結果待ちの心理的負担といった不利益（デメリット）もあります。

発行元 NPO法人ブレイブサークル運営委員会
大腸がん検診・精密検査の大切さを広める活動をしています。
<https://bravecircle.net>

発行日 2025年2月1日

この冊子は以下の支援団体のご協力により制作しています。

オリンパス株式会社 栄研化学株式会社 森永乳業株式会社



© 2025 NPO法人ブレイブサークル運営委員会

大腸がん検診全読用小冊子：B1026G（202502）

「自分だけは大丈夫」
そんなあなたに知ってほしい

早期の
大腸がんでは
ほとんど
自覚症状が
ありません

監修 垣添忠生

公益財団法人 日本対がん協会 会長

がんは誰でもなる可能性がある

40歳ごろからかかる人が増え
全国で年間約15万人が新たに大腸がんになり、
5万人以上の方が亡くなっています。

部位別がん死亡数(2023年、全国)

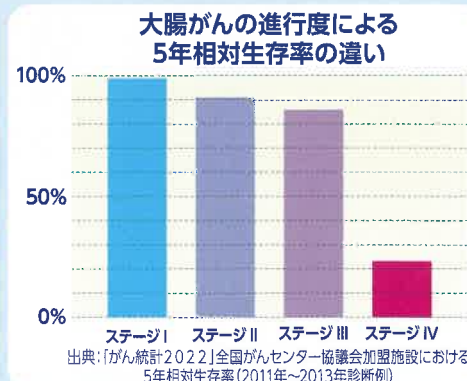
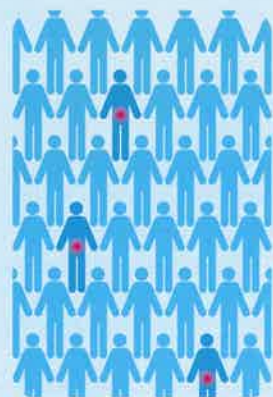
男性			女性		
肺がん	52,908	1位	大腸がん	25,195	1位
大腸がん	27,936	2位	肺がん	22,854	2位
胃がん	25,325	3位	すい臓がん	20,316	3位
すい臓がん	19,859	4位	乳がん	15,629	4位
肝臓がん	15,226	5位	胃がん	13,446	5位

出展:厚生労働省「2023年人口動態統計」

早期発見・治療で95%以上の方が治ります

「早期の大腸がん」ではほとんど自覚症状がないため
“症状が出たら病院に行く”と思っていると
進行している場合があります。大変キケンです。

「大腸がん検診」は症状のない方を対象に、
40歳から1年に1回の「便潜血検査」を行い、
大腸がんの疑いのある人を判定し
早期発見・早期治療につなげています。



気になる症状がない人が対象

大腸がん検診 便潜血検査 & 問診

自宅で便をとるだけの簡単な検査で
痛みも食事制限もありません。

採便棒で便の表面全体をこすり取る。



1回目 2回目

提出日に合わせて2日分の便をとり、指定の窓口へ提出。

◎採便後の容器は提出まで冷暗所(冷蔵庫や保冷バッグなど)で
保管。容器は密閉されており周囲を汚す心配はありません。

※便は2日に分けてとる方法が一般的ですが、困難な場合は同日に別の便から
採取しても構いません。
※痔から出血があるときや生理中は採便を控えてください。

陰性(-)

今回は異常なし

がんやポリープなどから常に出血しているとは限りません。たまたま「陰性(-)」となる場合もあります。だからこそ検診は毎年受けることが大切です。

1年に1回の 便潜血検査

毎年、検診を受けることで
死亡する可能性が
60~80%減ります。

出典:平成16年度厚生労働省がん研究助成「がん検診の適切な方法とその評価法の確立に関する研究」班
「有効性評価に基づく大腸がん検診ガイドライン」

陽性(+)

病気が疑われます

がんやポリープなどがなくても「陽性(+)」となる場合がありますが、痔のせいにする、便潜血検査をくり返す、様子を見るなどの自己判断は間違いです。

必ず精密検査を受ける 診断

大腸がんなどの 病気を発見

治療開始

あれ?症状があれば、迷わず医療機関へ

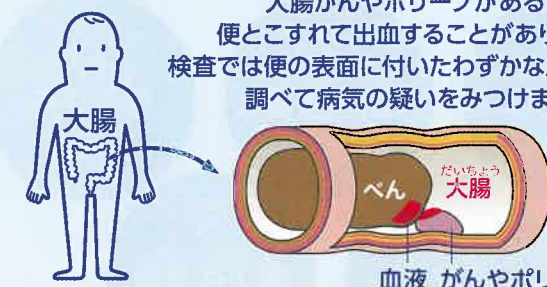
[気になる症状の一部]

- 下血(肛門から血が出る)
- 腹痛や腹部のしこり
- 便に血が混じる・付着
- 腹部に膨満感がある
- 便秘や下痢をくり返す
- 便が細くなった
- 残便感がある

注意:検診で陰性(-)でも、気になる症状がある時は迷わず医療機関を受診しましょう。
※出血を痔のせいだと自己判断するのは危険です。医師の指示に従いましょう。

なぜ便の表面全体をこするの?

大腸がんやポリープがあると
便とこすれて出血することがあります。
検査では便の表面に付いたわずかな血の有無を
調べて病気の疑いをみつけます。



精密検査 全大腸内視鏡検査

検診結果に「要精密検査」や「陽性(+)」があれば
必ず精密検査を受けましょう。
肛門から内視鏡を入れて、大腸の中を詳しく検査します。

経験者の感想

検査を受けて安心してきて本当に良かった。
専用のパンツでお尻がかくれるのね。
痔だと思っていたらポリープでした。
そのまま検査中にとっていただきました。



内視鏡検査中に
ポリープをとることがあります。
※検査手順や治療は病院によって異なります。

※全大腸内視鏡検査が困難な場合はS状結腸内視鏡検査と注腸エックス線検査の併用などがあります。
※精密検査の結果は、市区町村・医療機関・検診機関が保管します。