

仕 様 書

令和 6 年度	執行伺番号： 14751
---------	--------------

件名	がん啓発チラシ（小学５・６年生向け）「がんはどんな病気？」の印刷		
品名・規格	がん啓発チラシ（小学５・６年生向け）「がんはどんな病気？」		
	別紙単式帳票仕様書のとおり		
数量・単位	４，３５０枚		
納入場所	保健部健康推進課		
納入期限	令和７年１月１７日（金）		
見積提出方法	持参、郵送 または F A X		
見積提出課	保健部健康推進課		
担当者	大津		
T E L	083-231-1366	F A X	083-235-3901

条件及び 注意事項	・ 見積書に、支払期限は、請求書受領後３０日以内とする旨を記入すること。
--------------	--------------------------------------

単式帳票・リーフレット用仕様書(折りがあっても広げたら1枚になる印刷物はこれを使用)

年度	令和6年度	執行伺番号	14751
※購入(修繕)伺書の明細・規格欄と同じ記入をすること			
帳票名	がん啓発チラシ(小学5・6年生向け)「がんはどんな病気？」 数量 4,350枚		
サイズ	A6 (148mm×105mm)	B5 (257mm×182mm)	
	A5 (210mm×148mm)	B4 (364mm×257mm)	
	● A4 (297mm×210mm)	B3 (515mm×364mm)	
	A3 (420mm×297mm)	その他 () mm × () mm	
	A2 (594mm×420mm)		
折	有	● 無	
「有」の場合 折り方 展開時のサイズ () mm × () mm ※展開時が長方形・正方形で無い場合は別に略図を作成し、サイズを記入して必ず添付すること。			
紙 質	(コート紙)		
紙 の 色	● 色がついていない紙を使用する	色がついている紙を使用する	
	「色がついている紙を使用する」の場合 紙の色 ()		
厚 み	(38.5K)		
紙質に採用する仕様	再生紙を	使用する	使用しない ● 問わない
	「使用する」場合 古紙含有率	() %	() %以上 問わない
印刷・色数	片面 () 色	● 両面 表 (4) 色 裏 (4) 色	
写 真	有	● 無	
※「有」の場合は別紙「写真・イラスト等の提供方法について」を添付すること。また原稿にはどの写真が入るか番号等つけて識別できるようにすること。			
イ ラ ス ト	● 有 データ貼付済み	無	
※「有」の場合は別紙「写真・イラスト等の提供方法について」を添付すること。また原稿にはどのイラストが入るか番号等つけて識別できるようにすること。			
その他の図等	有	● 無	
※「有」の場合は別紙「写真・イラスト等の提供方法について」を添付すること。また原稿にはどの図等が入るか番号等つけて識別できるようにすること。			
穴	有 () 穴	※「有」の場合は原稿に穴位置を指定すること。 ● 無	
納品の状態	のり () 枚/冊	のりの位置	上 左 下 右
	● 束 (30) 枚/束		
	特に問わない		
原 稿	紙	● データ	
	「データ」の場合	● すべてデータで作成	一部データで作成 ※紙原稿の部分をその他欄に記入すること。
	「データ」部分について	作成したソフト	(Microsoft WORD)
		提供の方法	CD () 枚
	● その他 (メール送付) () 枚		
原稿引渡し	● 落札業者決定後すぐに	原稿が確定する平成 年 月 日までに引渡し	
事前協議	● 要	担当者 (山本) ・ 担当者所属部所 (健康推進課)	不要
校 正	担当者 (山本) ・ 担当者所属部所 (健康推進課)		
そ の 他	・校正担当者連絡先 電話:231-1935 成人保健係 山本 ・見本は健康推進課にあり。		
(納品・印刷方法等 等に希望がある 場合に記入)			

がん

はどんな病気？

このリーフレットを読んで、不安な気持ちになったり、心配なことがあったら、学校の先生や、ご家庭の方に声をかけてみてください。

“がん” とは??

がんは、正常な細胞が、生活習慣などの影響を受けて、異常な細胞に変わり、それが増え続ける病気です。今、日本人の2人に1人が、がんになると言われています。



胃がん、肺がん、大腸がん など...

がんの主な原因

※がんは、日常生活のなかでうつる病気ではありません。

運動不足

お酒の飲みすぎ

たばこ

偏った食事

太り過ぎ
やせ過ぎ

細菌・ウイルス
などへの感染



がんは“**早期発見・早期治療**”で治せる可能性が高くなります！

がんになっても、早くに見つけて治療をすれば、より高い確率で治すことができます。

しかし、早期の段階は自覚症状がないのがほとんどです。

そのため、**症状がなくても定期的ながん検診を受けることが重要です。**

がんと診断後、5年後に生存している割合
(がんを早くに見つけて治療した場合)



出典：山口県「山口県のがん登録」(令和元年罹患集計)

がんをふせぐためには...

〇よい生活習慣を心がける

毎日の生活を見直すことで、がんにかかる危険性を減らすことができます。食事や運動、たばこを吸わないなど、がんになりにくい生活習慣を身につけましょう。

〇検診をきちんと受ける

症状がないうち(早期)にがんを発見できれば、がんを治せる可能性が高くなります。

たばこは吸わない

たばこは直接吸わなくても、他の人が吸っているたばこの煙を吸うと、有害物質を吸い込んでしまいます。

たばこの煙はできるだけ避けましょう。



お酒を飲みすぎない

お酒も飲みすぎると食道・大腸・乳房などのがんになりやすくなります。

お酒は適量にしましょう。



バランスのとれた食事を

食べるものに偏り（塩分が多い、脂肪が多いなど）があると、がんになる危険性が高くなります。

好き嫌いをせず、バランスよく何でも食べましょう。



体を動かそう

運動や、掃除・買い物などでよく体を動かしていると、がんや様々な病気を予防でき、心身の健康にもつながります。



下関市のがん検診

職場などで
検診を受ける機会がない方が対象

検診	対象年齢 (年度末年齢)	自己負担金 (令和6年度)	検査方法
胃がん	50 歳以上の 偶数年齢	2,400 円	胃部エックス線検査または胃部内視鏡検査
肺がん	40 歳以上	500 円 ※痰の検査は別途 500 円	胸部エックス線検査 ※痰の検査は 50 歳以上でたばこを多く吸う方
大腸がん	40 歳以上	300 円	便潜血検査
前立腺がん	50 歳以上の男性	1,000 円	血液検査
乳がん	40 歳以上の 偶数年齢の女性	1,700 円	マンモグラフィ
子宮がん	20 歳以上の女性	1,200 円(頸部) 2,000 円(頸部・体部)	内診、細胞診(体部は医師が必要と認めた方のみ)

下関市がん検診受診率向上プロジェクト

※下関市がん検診受診率向上プロジェクトとは：下関市と参画事業者が協定を締結し、下関市民をがんから守るため、がん予防に対する啓発及びがん検診の受診率向上のための取組を協働して進めることにより、がんの早期発見及び早期治療を推進するものです。

〈参画事業者〉

東京海上日動火災保険(株)
(株)みなと山口合同新聞社
(株)コミュニティエフエム下関
(株)山口銀行
西中国信用金庫
サンデン交通(株)
第一生命保険(株)
下関市

検診の詳細はこちらへ



対象年齢の方は、
ぜひ受けてください。