「がん検診」も受けましょう！

― がんの早期発見・予防のために ―

がんは日本では死亡原因の第１位です。
がん検診は、早期のがんを見つけて早めに治療を行うことで、がんによる死亡率を低下させるというすばらしいメリットがあります。これまでの研究によって、肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんの５つのがんは、それぞれ特定の方法で行う検診を受けることで早期に発見でき、さらに治療を行うことで死亡率が低下することが科学的に証明されています。お住いの市町村または医療機関で、定期的にがん検診を受けましょう。

肺がん検診
胸部Ｘ線

胃がん検診

大腸がん検診
便潜血検査

乳がん検診
マンモグラフィ

子宮頸がん検診

20 代	30 代	40 代	50 代～
「まだ若いからがんなんて関係ない」と思っていませんか。 なんと子宮頸がんは 20 代での発症が増加傾向にあるのです。 20 歳を過ぎたら 2 年に 1 回は検診を受けましょう。	仕事や家事、子育てなどに追われる 30 代はストレスがたまりやすい年代。体への負担が大きく、がんのリスクも高くなります。がんを予防するには早期発見が大切です。 定期検診は忘れずに受けましょう。	40 代はがんによる死亡率が上昇し始める頃。体力の衰えもあって、運動不足になりやすく、大腸がんのリスクが高くなります。また、40 代後半～ 50 代前半は乳がんの罹患率のピークです。定期的に検診を受けましょう。	がんの罹患率は、50 代から加速的に高まります。人間は誰でもがんになる可能性はあります。「健康だから」「気になる症状がないから」と過信は禁物です。自覚症状が出てからでは手遅れになることもあるので、定期検診を心がけましょう。
おすすめがん検診 子宮頸がん検診	おすすめがん検診 子宮頸がん検診	おすすめがん検診 胃がん検診 大腸がん検診 肺がん検診 子宮頸がん検診 乳がん検診	おすすめがん検診 胃がん検診 大腸がん検診 肺がん検診 子宮頸がん検診 乳がん検診

「肝炎ウイルス検査」も一生に一度は受けましょう！

厚生労働省サイトより引用

日本の肝炎（ウイルス性肝炎）の持続感染者は、B 型が 110 万人～140 万人、C 型が 190 万人～230 万人存在すると推定されています。
感染時期が明確でないことや自覚症状がないことが多いため、適切な時期に治療を受ける機会がなく、本人が気づかないうちに肝硬変や肝がんへ移行する感染者が多く存在することが問題となっています。

がん検診と合わせて、今までに B 型、C 型肝炎ウイルス検査を受けたことがない方は調べるための検査を受けることをお勧めします。

職場健診で受けられなかった健(検)診等を含めて、市町村の広報誌やホームページから健(検)診日、受診方法を確認して下さい！

平成 29 年 3 月作成

監修 大阪がん循環器病予防センター

大阪府

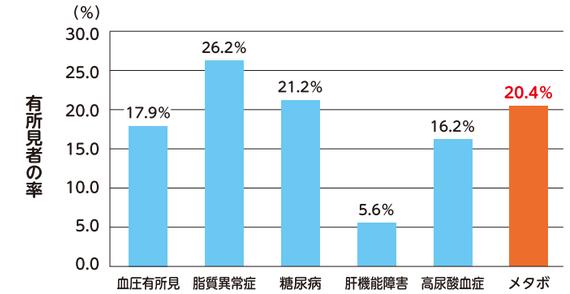
＜従業員向け＞

健康診断 受けていますか？

自覚症状はほとんどない？！

これらの疾患は虚血性心疾患・脳卒中の病気の要因です

健診でこれだけの人に異常があることがわかりました



大阪がん循環器病予防センターの分析による（約 7000 人データ分析）

メタボと大きく関わっています！

特定健診・特定保健指導は40歳以上の加入者が対象です

特定健診・特定保健指導は、生活習慣病の要因であるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防と改善を目的にした健診で 40 歳から 74 歳のすべての被保険者・被扶養者を対象に行われます。
受診者によっては、特定健診の結果に基づき、必要度に応じた保健指導が行われることになります。
労働安全衛生法に基づく定期健康診断には特定健診項目を含みます。

メタボリックシンドローム(メタボ)ってなに？

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）は、メタボと略され、すっかり人々の間に浸透しました。メタボリックシンドロームとは、「内臓脂肪肥満」に加えて、

❶ 高血圧である　❷ 血糖値が高い　❸ HDL コレステロールが低いか中性脂肪が高い

の３つのうち、いずれか２つ以上に当てはまる状態をいいます。

メタボリックシンドロームの診断基準

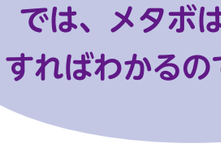
内臓脂肪の蓄積

ウエスト周囲径

男性　≧　85cm

女性　≧　90cm

（内臓脂肪面積 男女ともに≧100 ㎠に相当）



＋

以下の３項目のうち、いずれか２項目以上があてはまる場合

血　糖	空腹時血糖値	≧ 110mg/dL
血　圧	収縮期（最大）血圧値 かつ／または 拡張期（最小）血圧値	≧ 130mmHg ≧ 85mmHg
血清脂質	中性脂肪値 かつ／または HDLコレステロール値	≧ 150mg/dL ＜ 40mg/dL

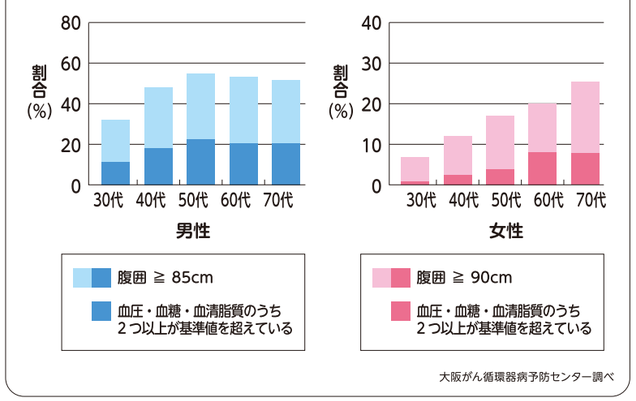
※これらの検査は一次健康診断で受けることができます。

なぜメタボリックシンドロームは注意が必要？

内臓脂肪がたまると、脂肪細胞から糖尿病や高血圧症、高脂血症を引き起こす悪い物質が多く分泌されます。そのため、「内臓脂肪型肥満」の人の多くは、血糖値、血圧、中性脂肪、コレステロール値に異常が出やすくなるのです。これらの危険因子が多ければ多いほど動脈硬化が進行しやすく、脳卒中や心疾患、糖尿病などの疾患を引き起こしやすくなります。

年代別の腹囲が基準を満たす者とメタボリックシンドロームの割合

40～70代男の2割、60～70代女の1割がメタボリックシンドローム



大阪がん循環器病予防センター調べ

では、メタボはどのようにすればわかるのでしょうか？

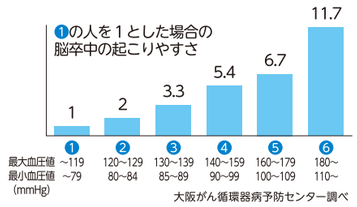
会社の健診で、自分の状況を把握しましょう！

虚血性心疾患

「心筋梗塞」や「狭心症」をまとめて「虚血性心疾患」といいます。
「虚血」とは「血がない状態」を意味します。つまり心臓に十分血がいきわたっていない状態が「虚血性心疾患」です。
心臓の筋肉（心筋）に血液を送り酸素と栄養素を供給する冠動脈が、動脈硬化等で狭くなったり、血管がけいれんを起こしたりすることで血液が十分に心筋にいきわたらなくなったとき、心臓は酸欠（虚血）状態となり、胸痛等の症状としてあらわれます。

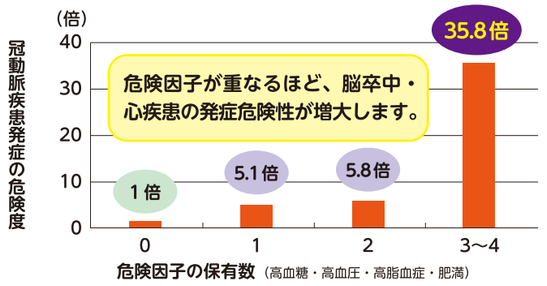
脳卒中

脳の血管の障害により、意識を失ったり、手足の動きが悪くなったりなどの神経の症状が起るものを「脳卒中」と呼んでいます。「脳卒中」は大きく「脳出血」「クモ膜下出血」「脳梗塞」に分類されます。発症には血圧が大きく関わっていると言われています。



大阪がん循環器病予防センター調べ

危険因子の数と虚血性心疾患発症関係図



厚生労働省作業関連疾患総合対策研究班の調査より

虚血性心疾患・脳卒中を引き起こす**動脈硬化**は、偏った生活習慣と強い関連があります。つまり、各個人が有する**危険因子を早期に把握し、**適切な治療や保健指導を受けることが、**発症を予防し、**ひいては**過労死の減少**に結びつくと考えられています。

特定保健指導　**労災二次健診**

定期健康診断※

定期健康診断の実施
（40～74 歳の対象者を抽出）

↓

保健指導対象者の選定

↓

結果通知表を出力・送付

↓

情報提供（受診者全員）
生活習慣病の特性や生活習慣の改善のための情報提供。個人にあわせた情報を提供します。

※協会けんぽは生活習慣病健診

特定保健指導

特定保健指導の実施（40 歳以上）

- 動機付け支援
- 積極的支援

●労災二次健康診断

脳血管及び心臓の状態を把握するために必要な検査

●特定保健指導

（労災二次も特定保健指導といいます）

二次健康診断の結果に基づき、脳・心臓疾患の発症の予防を図るため医師等により行われる保健指導

特定保健指導とは、対象者が健診結果から自らの健康状態を正しく理解し、生活習慣改善のための行動目標を自ら設定・実施できるよう、医師、保健師等による個々人の特性やリスクに応じた支援が為されます。特定保健指導対象者の選定方法により「動機付け支援」「積極的支援」に該当した方に対し実施されます。

事後措置を必ず受けよう！