

従業員の健康は事業所の 「力のみなもと」です！



早期発見で従業員の命を守る

事業所で「がん」検診に
取り組む

早期発見で治療費を少なく

「健康経営」の推進

滋賀県がん対策推進運動実行委員会

滋賀県がん患者団体連絡協議会、一般社団法人滋賀県医師会、滋賀県がん診療連携協議会、
中外製薬株式会社、アフラック生命保険株式会社、東京海上日動火災保険株式会社、
第一生命保険株式会社、朝日生命保険相互会社、住友生命保険相互会社、
日本生命保険相互会社、大樹生命保険株式会社、明治安田生命保険相互会社、
株式会社滋賀銀行、びわ湖放送株式会社、
滋賀県

事務局：公益財団法人滋賀県健康づくり財団
〒520-0834 滋賀県大津市御殿浜6番28号
TEL 077-536-5210 FAX 077-536-5211
<http://www.kenkou-shiga.or.jp/knowledge.html>



2023年11月作成

日本人に多いがん

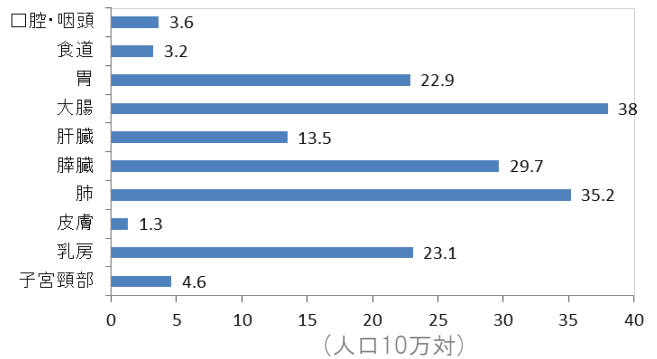
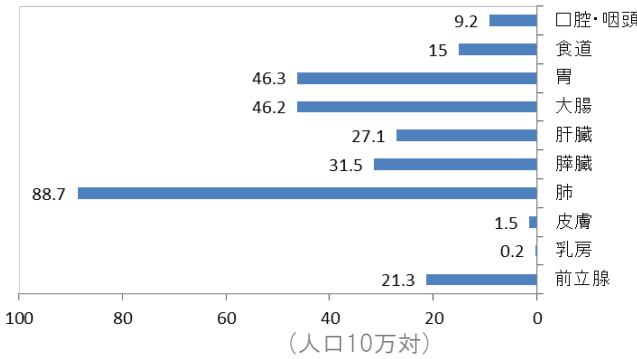
日本人の2人に1人はがんになります。がんは、誰もがかかる可能性のある身近な病気です。約40年前から日本人の死因の第1位になっています。

部位別にみると、男性では肺がん、大腸がん、胃がん、女性では大腸がん、肺がん、膵がん、乳がんなどでの死亡が多くなっています。

* 部位別がん死亡率 *

【男性】

【女性】



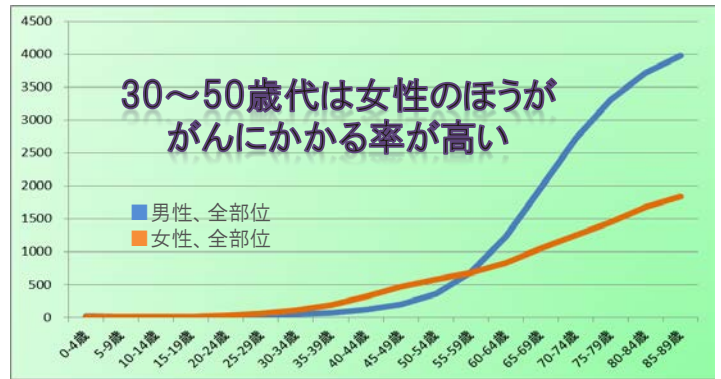
性別がん死亡率(2020年)

資料: 国立がん研究センター がん情報サービス

働き盛りはがんにかかりやすい

40歳以上の働き盛りはがんにかかる率が急増します。特に女性は30歳代から子宮頸がんや乳がんが増えます。

(人口10万対)



性別年齢階級別がん罹患率(2018年)

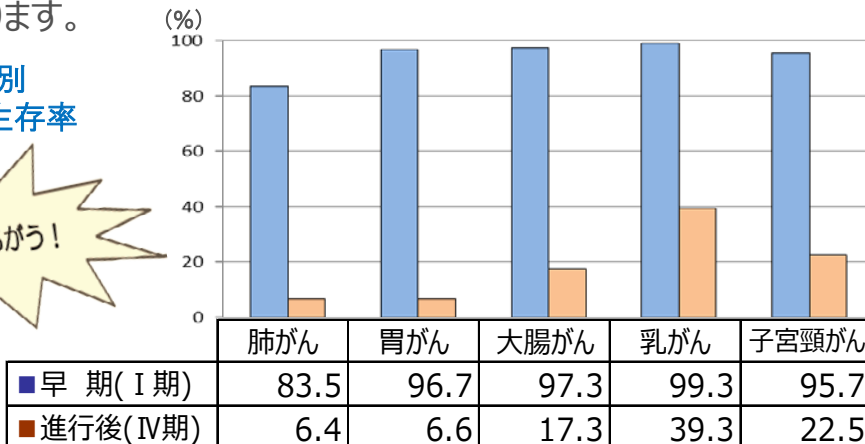
資料: 国立がん研究センター がん情報サービス「がん登録・統計」

早期発見と進行後では、生存率が大きく変わります

がんは、早期に発見された場合と進行後自覚症状が出てから発見された場合とでは、5年後の生存率に大きな差が出ます。

がんは不治の病ではありません。定期的ながん検診を受けることが早期発見・早期治療につながります。

発見病期別
5年相対生存率



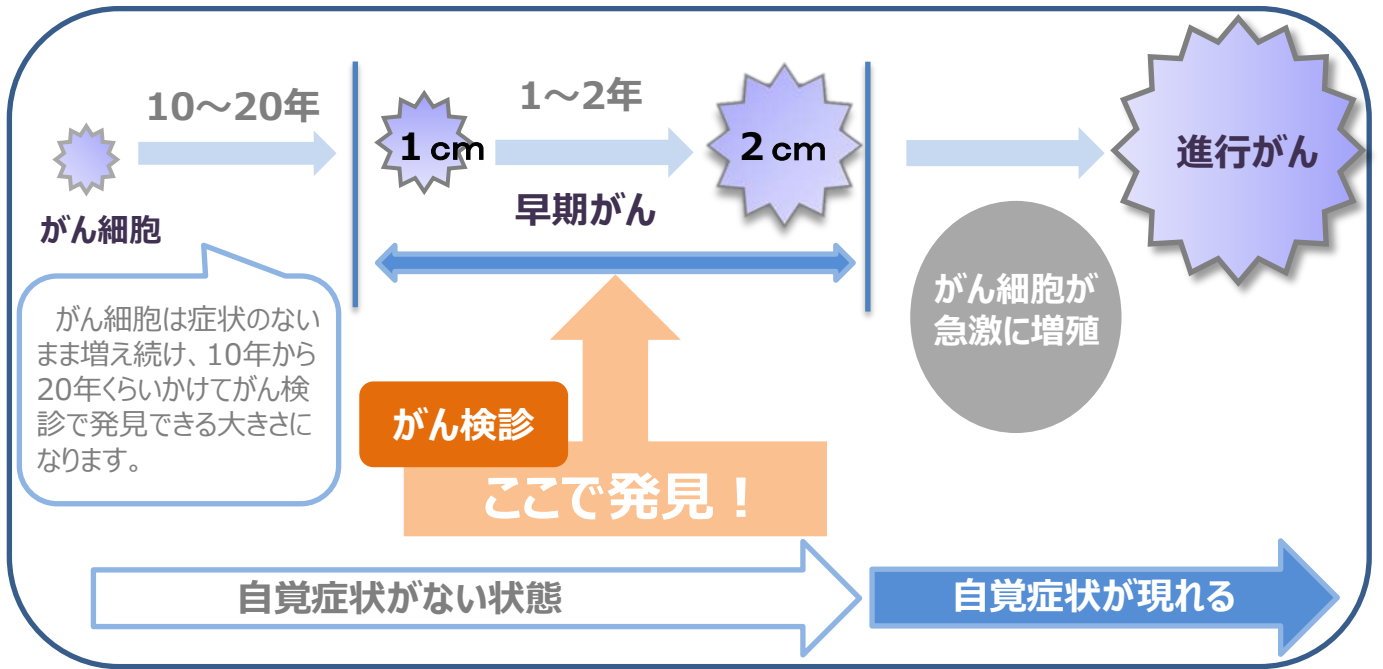
早期: 原発臓器に限局した時期
進行後: 遠隔臓器に転移した時期

資料: 国立がん研究センター がん情報サービス

2009-2011年診断例の5年相対生存率 - 臨床進行度別, 男女計 - から作成

がんの経過

資料：日本対がん協会「がん読本」



がん検診には利益(メリット)と不利益(デメリット)がある

資料：国立がん研究センターがん情報サービス

メリット






- **早期のがんを発見できる**
早期であれば治せる可能性が高く、治療も軽くすむことが多いので、身体的負担、経済的負担は少なくてすむ
- **救命の効果がある**
早期発見、早期治療による救命が可能。早期発見の場合と、自覚症状が出てから発見された場合とでは5年後の生存率に差が出る
- **がん以外の病気も見つけて、治療に結び付けられる**
がんになる前段階のポリープや潰瘍、異型上皮などが見つかることもある。経過を観察して必要に応じて治療することで、がんになるのを防ぐことができる。

デメリット

- **がんが100%見つかるわけではない**
がんの場所や種類によっては見つからないことがある
- **検査によって身体に負担がかかってしまう**
X線検査で使うバリウムによる便秘など
- **不必要な検査、治療を受けてしまう可能性がある**
検診で見つかるがんには、その後進行がんにならず、生命に影響しないがんもある。治療が本来不要だった可能性もある

効果が認められている「がん検診」

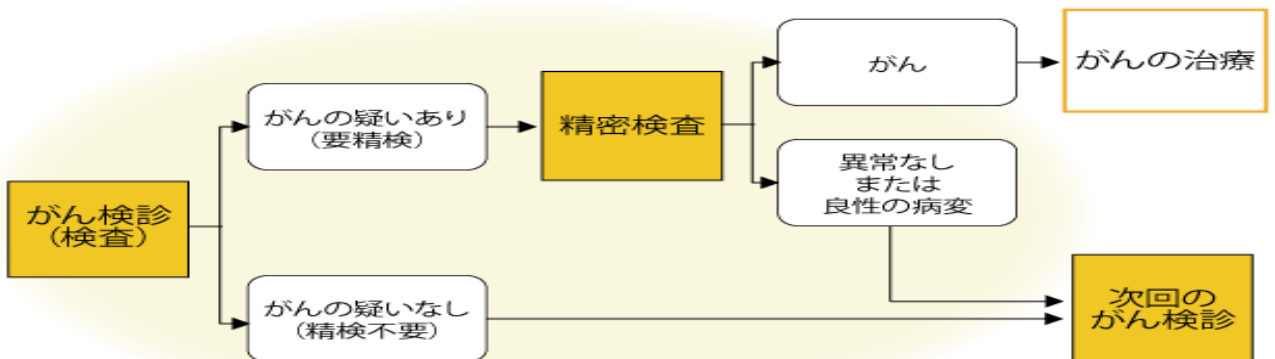
利益(メリット)が不利益(デメリット)を上回り、がんの死亡を減らすことができると認められた「がん検診」は、胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮頸がんの5種類です。

検診の種類	対象者	受診間隔	主な検査方法
胃がん 	50歳以上 ※当分の間、 胃エックス線 検査は40歳 以上も可	2年に1回 ※当分の間、 胃エックス線検 査については 年1回の受診 も可	胃カメラ検査 ・口、または鼻から内視鏡を挿入し、直接胃の内部を観察する検査です。 胃エックス線検査 ・バリウムを飲んで、胃のエックス線写真を撮ります。
大腸がん 	40歳以上	年1回	便潜血検査 ・自宅で2日分の便をとって提出します。 ・便に血が含まれていないかどうかを検査します。
肺がん 	40歳以上	年1回	胸部エックス線検査 ・肺のエックス線写真を撮ります。 喀痰細胞診(痰の検査) ・痰の中にがん細胞が入っていないかどうかを調べる検査です。
乳がん 	40歳以上	2年に1回	マンモグラフィ(乳房エックス線検査) ・専用の装置(マンモグラフィ)により、乳房のエックス線写真を撮ります。
子宮頸がん 	20歳以上	2年に1回	子宮頸部の細胞診検査 ・子宮の頸部(入口)を専用の器具で擦って細胞をとり、異常な細胞がないか、顕微鏡で調べます。

がん検診の流れ

がん検診では「がんの疑いあり(要精検)」か、「がんの疑いなし(精検不要)」かを調べ、「要精検」の場合には精密検査を受けます。

精密検査は、健康保険証、検診結果を持って、近くの専門医を受診してください。



資料: 国立がん研究センターがん情報サービス

がん検診は一度だけでなく、定期的に受けて初めて有効です。

精密検査の結果、異常なしでも自覚症状があれば、すぐに医療機関を受診してください。

がん検診の実施方法

★定期健康診断、特定健康診査と同時に実施

- 事業所の行う定期健診や人間ドックで、同時にがん検診が受けられると、受けやすくなります。
- 健康保険組合や、利用している健診機関で、5つのがん（胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮頸がん）検診を実施しているか確認してください。

★市町村で実施しているがん検診について情報を提供する

- 市町村実施のがん検診は、無料または比較的少額の自己負担で受けることができます。
- 職場でがん検診を受ける機会のない方は、どなたでも受けられます。
- 検診費用や、場所、実施日時等については、市町によって異なりますので、詳しくは、住所地の市町へお問い合わせください。（市町の連絡先は下表参照）

★受診費用の補助や検診のための休暇を設ける

- 検診費用が補助されたり、がん検診のための休暇がとれると平日の検診も受けやすくなります。

○滋賀県内市町のがん検診問い合わせ先 （令和5年11月現在）

市町名	がん検診担当課	電話番号	市町名	がん検診担当課	電話番号
大津市	健康推進課	077-528-2748	竜王町	健康推進課	0748-58-1006
草津市	健康増進課	077-561-2323	彦根市	健康推進課	0749-24-0816
守山市	すこやか生活課	077-581-0201	愛荘町	健康推進課	0749-42-4887
栗東市	健康増進課	077-554-6100	豊郷町	医療保険課	0749-35-8117
野洲市	健康推進課	077-588-1788	甲良町	保健福祉課	0749-38-3314
甲賀市	すこやか支援課	0748-69-2168	多賀町	福祉保健課	0749-48-8115
湖南市	健康政策課	0748-72-4008	長浜市	健康推進課	0749-65-7759
近江八幡市	健康推進課	0748-33-4252	米原市	健康づくり課	0749-53-5125
東近江市	東近江市保健センター	0748-23-5050	高島市	健康推進課	0740-25-8078
日野町	福祉保健課	0748-52-6574			

がんに関する情報を知りたいとき

★**がん情報しが** がん情報ポータルサイト（滋賀県のホームページ）です。
<https://www.pref.shiga.lg.jp/ganjoho/>



★**がん情報サービス（国立がん研究センター）**

がんに関する幅広い情報を得られるウェブサイトです。

がんの症状や検査、治療法、お金のことなど、がんに関する幅広い情報が掲載されています。 <https://ganjoho.jp/public/index.html>



もし、がんと診断されたら、治療と仕事の両立支援

がんの治療を受けながら働いている例はたくさんあります。がん治療や治療に伴う症状等は人によって様々であり、両立支援に当たっては、個別性に配慮した対応が必要です。

従業員、事業者が利用できるいろいろな支援制度、支援機関がありますので、必要時利用することが可能です。

★治療と仕事の両立支援についての相談窓口

○滋賀産業保健総合支援センター

従業員(患者)、事業者、人事労務担当者などの相談支援を実施しています。支援の費用は無料です。

電話:077-510-0770 FAX:077-510-0775 Mail:info@shigas.johas.go.jp

<https://www.shigas.johas.go.jp/>



★がんに関する相談窓口

○滋賀県内の「がん相談支援センター」

患者本人、家族、友人など、どなたの相談も受けています。

その病院にかかっていなくても相談できます。



がん相談支援センター	相談電話	相談先メール	相談時間： いずれも月～金 (休日除く)
滋賀県立総合病院	直通 077-582-8141	gansoudan@mdc.med.shiga-pref.jp	9:00～17:15
滋賀医科大学医学部附属病院	直通 077-548-2859	gsoudan@belle.shiga-med.ac.jp	9:00～17:00
大津赤十字病院	直通 077-526-5366	gansoudan@otsu.jrc.or.jp	9:00～17:00
公立甲賀病院	直通 0748-65-1641	gansoudan@kohka-hp.or.jp	8:30～17:15
彦根市立病院	代表 0749-22-6050 (内線)1255	gansoudan@municipal-hp.hikone.shiga.jp	9:00～16:00
市立長浜病院	直通 0749-68-2354	soudan@nagahama-hp.jp	8:30～17:15
高島市民病院	代表 0740-36-0220		9:00～16:00

○認定NPO法人淡海かいつぶりセンター

がん患者やその家族、友人、介護者のための支援施設です。

受付時間：月～金10:00～16:00 / 第1・3木曜日10:00～19:00

第1土曜日・第3日曜日10:00～16:00（祝日は除く）

※詳しくはホームページをご覧ください。 <http://www.kaitsuburi.com>

電話：077-546-6550 FAX:077-546-6551 Mail：info@kaitsuburi.com



日本人のためのがん予防法 (5+1)

資料：国立がん研究センターがん情報サービス

1) 禁煙する

- **タバコは吸わない**・・・ がんの予防にはタバコを吸わないことが最も効果的です。
- **他人のタバコの煙を避ける**・・・ 受動喫煙でもがんのリスクは高くなります。



くわしくはこちらから

2) 節酒する

- **多量の飲酒でがんのリスクが高くなる**

適度な飲酒量は1日あたり、日本酒1合、ビール500ml程度
女性、お酒に弱い人、高齢者はその半分くらいが適量



3) 食生活を見直す

- **減塩する** 1日あたりの食塩摂取量は、男性は7.5g未満、女性は6.5g未満にします。
- **野菜と果物をとる** 目安は1日に、野菜を小鉢で5皿分と果物1皿分です。
- **熱い飲み物や食べ物は冷ましてから食べる**



野菜は
1日350g

4) 身体を動かす

- **運動習慣を持つ**
毎日60分程度のウォーキング + 週に1回60分程度の息がはずみ、汗をかく運動
- **身体活動量を少しでも増やす**
仕事や運動などで身体活動量が多い人ほど、がんの発生リスクが低くなります。

5) 適正体重を維持する

- **太り過ぎず、痩せ過ぎない** 男性はBMI値が21~27、女性は21~25の範囲が適切です
BMI = 体重(kg) ÷ [(身長(m) × 身長(m))]

6) 「感染」も、がんの主要な原因です

- **一生に一度は肝炎ウイルス検査を受けましょう**

肝がんの原因の約70%は肝炎ウイルスの長期間の感染です。感染を早期に知ることは肝がん発生予防として重要です。医療機関で一度は検査を受けてください。肝炎ウイルスは飲み薬で排除できる場合があります。

- **「ピロリ菌感染疑い」と言われたら、医療機関で相談しましょう**

ピロリ菌は、胃粘膜炎症を起こしたりして胃がんを引き起こしやすいことがわかっています。ピロリ菌は薬を飲んで除菌することができます。詳しくは医療機関でご相談ください。

- **HPV(ヒトパピローマウイルス)ワクチン接種を受けましょう**

子宮頸がんの最も大きな原因はヒトパピローマウイルス(HPV)の感染です。感染をほぼ予防できるのが「**HPVワクチン**」です。対象は性交渉前の小学6年生から高校1年生です。令和7年3月までは、平成9年度~18年度生まれの女性も受けられます。

ご利用ください

無料で受けられる 働く人の健康づくり出張セミナー

知っておきたい「がん」の話

☆講師 **水田 和彦 医師** + 保健師、管理栄養士、健康運動指導士など



水田和彦医師 略歴

1977年 京都大学医学部卒業

1996年 滋賀県立総合病院 消化器内科

2012年 滋賀県立総合病院 院長補佐

2017年 滋賀県健康づくり財団専務理事

日本対がん協会滋賀県支部支部長

☆セミナーメニュー

◆「がん」について知ろう

がんはどんな病気？

がんを早く見つけるには？

がんに罹るリスクを減らすには？



◆「がん」について知ろう + 「がん」から身を守る **食生活**

◆「がん」について知ろう + 「がん」から身を守る **身体活動**

◆「がん」について知ろう + 「がん」から身を守る **生活習慣**

(アルコール・タバコについて)

◆「がん」について知ろう + **子宮頸がん**とHPVワクチン

★対象：滋賀県内の事業所、団体の方 ※概ね10名以上の団体

★場所：貴団体にお伺いします

★日時：月～金曜日(祝日除く) 9:00～17:00 の間の約1時間

★オンラインでのセミナーも可能です

※ お申し込みは
電話・メールな
どで

<お問合せ> 公益財団法人滋賀県健康づくり財団 (健診保健部 清水・松田)

〒520-0834 滋賀県大津市御殿浜6番28号

TEL : 077-536-5210 FAX : 077-536-5211

E-mail : hoken1@kenkou-shiga.or.jp