

健康情報 2023年2月号

日本人にとって身近な病気 がんの話

～がん予防 & 早期発見・早期治療
のためにできること～

HOYAグループOSH推進室 保健師村上曜子



日本人の
2人に1人が
がんになる時代

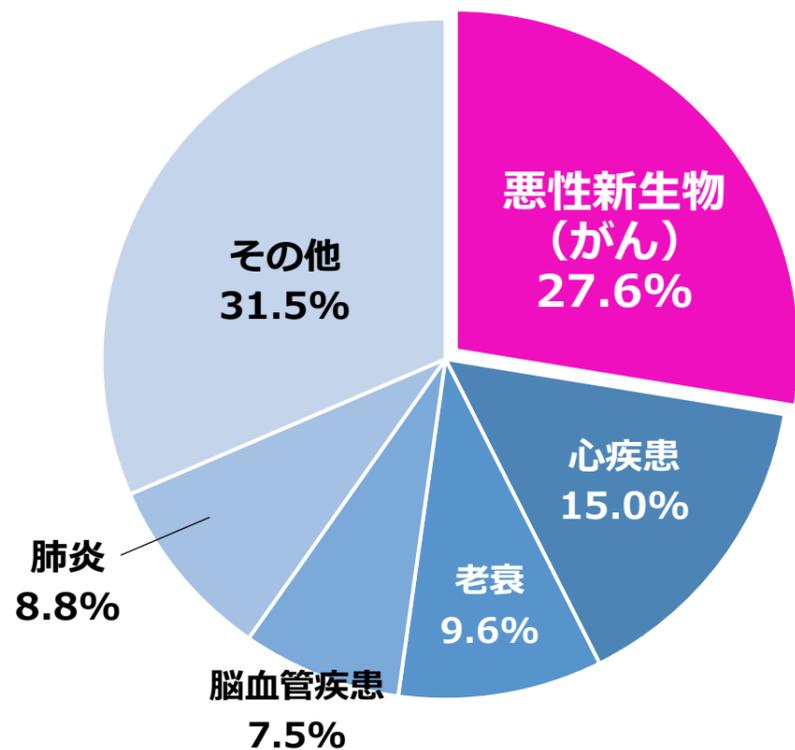
身近な病気 **がん** の話



HOYAグループOSH推進室
掲載推奨期間2月～3月

日本人の主な死因の構成割合（2020年）

国立がん研究センターがん情報サービス 2020がん統計より



がんは日本人の死因**第1位**です。

- 早期はほとんどが無症状
- 早期発見・早期治療で治癒する可能性 **高**

コロナ禍でも！

がん検診を継続して受けましょう！

「要精密検査」となった場合は放置せず医療機関へ

気になる症状のある方は、
検診ではなくすぐに医療機関を受診してください



<http://hoya-kenpo.or.jp/>

※HOYA健康保険組合の事業についてはHPをご確認ください

● 国がすすめるがん検診 ●

自治体実施のがん検診	主な検査方法	対象年齢	受診間隔	HOYA健保の健康保険事業
胃がん検診	胃部X線検査または胃カメラ	50歳以上	2年に1回	40歳以上/毎年（胃カメラ）
大腸がん検診	便潜血検査	40歳以上	毎年	35歳および40歳以上/毎年
肺がん検診	胸部X線検査および喀痰細胞診※ ※50歳以上で喫煙指数600以上の方	40歳以上	毎年	
乳がん検診	乳房X線検査（マンモグラフィ）	40歳以上	2年に1回	30歳以上/毎年
子宮頸がん検診	子宮頸部の細胞診・内診	20歳以上	毎年	30歳以上/毎年



がん予防のためにできること

▶科学的根拠に基づくがん予防（日本人のためのがん予防法）リーフレット
https://epi.ncc.go.jp/files/11_publications/Can_prev_A2poster.pdf



適正体重 を維持する



太りすぎない・やせすぎない
男性：BMI21～27 女性：BMI21～25

禁煙する



他人のたばこの煙も避ける

お酒はほどほどに

適切な1日の各酒量は…

- ・日本酒なら180ml(1合)
- ・ビールなら500ml
- ・焼酎や泡盛なら100ml
- ・ウィスキーなら60ml(ダブル1杯)
- ・ワインなら200ml



飲まない人、飲めない人は
無理に飲まない

5つの健康習慣を実践する人は、

0または1つ実践する人に比べ、

男性で43%、女性で37% **がんになるリスクが低くなる**

国立がん研究センター がん情報センターより

https://ganjoho.jp/public/pre_scr/cause_prevention/evidence_based.html



体を動かす

- ・歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を**1日60分**
- ・息がはずみ汗をかく程度の運動は**1週間に60分程度**



まずは「**1日8,000歩※以上**」を
目安に歩こう！

※厚生労働省 アクティブガイド-健康づくりのための身体活動指針-より

プラス感染チェック

- ・肝炎ウイルス検査
- ・ピロリ菌検査 など

食生活を見直す



- ・減塩
- ・野菜と果物をとる
- ・熱い飲み物や食べ物は少し冷ます

▶5つの健康習慣によるがんリスクチェック

<https://epi.ncc.go.jp/riskcheck/5hlhc/>

