

事業団だより



第1号 2010.5月発行
毎月、健診についての情報や健康知識、
栄養について皆さまにお知らせします。

がん検診について



(財)鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目94番4 Tel0857-23-4841

「実は日本はがん大国」

「がん」という病気は、今や珍しい病気ではありません。日本のがんに関するデータがどのようになっているかご存じでしょうか？(図1参照)



図1 日本でのがんに関するデータ

「検診でがんの早期発見」

鳥取県のがんの死亡者数は人口10万人当たり329.6人(2007年)で、**全国第5位**です。

また、近年は20年前と比較し、働き盛りの方の大腸がん・乳がんなどのがんの発生が増えています。がんの最良の解決策は**早期発見・早期治療**です。働き盛りの方のがん検診受診率向上が国や県の大きな課題となっています。

「がん検診ってどんなものがあるの？」

鳥取県保健事業団では、住民健診や事業所健診の際に次のようながん検診を実施しています。(図2参照)
ご利用しやすい方法で、年に一度はがん検診を受診しましょう！

胃がん

- エックス線検査(バリウムを飲む)
- 内視鏡検査(胃カメラ)
- ・・・本部健診センターのみ

肺がん

- 胸部エックス線検査
- 喀痰検査

乳がん

- 視触診
- マンモグラフィ
- 超音波検査

大腸がん

- 便潜血反応検査
(便の中に血液が混じっていないか)

前立腺がん

- PSA(腫瘍マーカー)
- 血液検査

子宮がん

- 婦人科診察
- 子宮頸部細胞診

図2 事業団で受けることができるがん検診

<裏面もご覧ください>

「がん検診はどうやって受けるの？」

①協会けんぽ管掌生活習慣病予防健診の一般健診を受診される場合

35歳以上の方は、胃がん・大腸がん・肺がん検診を受けることができます。また、20歳以上の方は子宮がん検診、40歳以上の方は乳がん検診も追加して受けることができます。（詳細は『協会けんぽ』からのご案内をご覧ください。）

検診名	対象年齢
胃がん	35歳～75歳未満の方（一般健診の検査項目内）
大腸がん	
肺がん	
乳がん	40歳～74歳の偶数年齢の女性（一般健診に追加）
子宮がん	20歳～38歳の偶数年齢の女性（単独受診）
	40歳～74歳の偶数年齢の女性（一般健診に追加）

②事業所（会社）の定期健康診断を受診される場合

事業団の健診時に、一緒に受診できる場合もあります。お勤め先の健診ご担当者様に、お問い合わせください。

③その他

お住まいの市町村の住民健診をご利用いただくことができます。各市町村担当窓口（健康福祉課・福祉保健課など）にお問い合わせください。

がん予防の強い味方！ デザイナーフーズ を知っていますか？

1990年、すでのがん大国であったアメリカの国立がん研究所が「デザイナーフーズ計画」というものを発表しました。これは、『病気になる前に野菜や果物などの植物性食品を中心とした天然食品から「がん抑制効果」のあるものを積極的に摂取し、がんを予防しよう！』という計画です。その中で、がん予防効果のある食品40種類を効果の高いといわれる食品を頂点にして、ピラミッドを作成したものが「デザイナーフーズリスト」です。（図3参照）

このデザイナーフーズリストには、抗酸化作用といって、活性酸素などによるDNA（遺伝子）の損傷を防いでくれる成分を含む食品や、日本人に馴染みの深い食品が多く含まれています。また、がん予防以外にも**免疫力を高めたり、生活習慣病を防ぐ作用のある食品も多くあります。**デザイナーフーズと年に一度の検診で、**がんと無縁の生活を**目指しましょう！

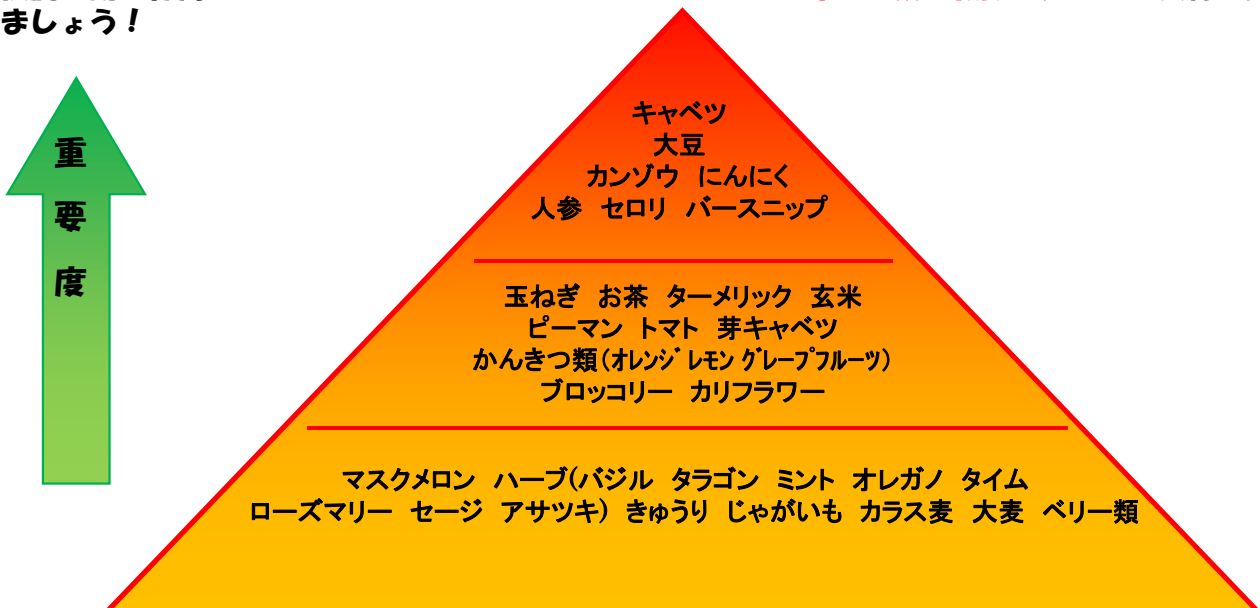


図3 デザイナーフーズリスト