

認定企業の皆さんに聞きました！

企業の実態 健診・がん検診編

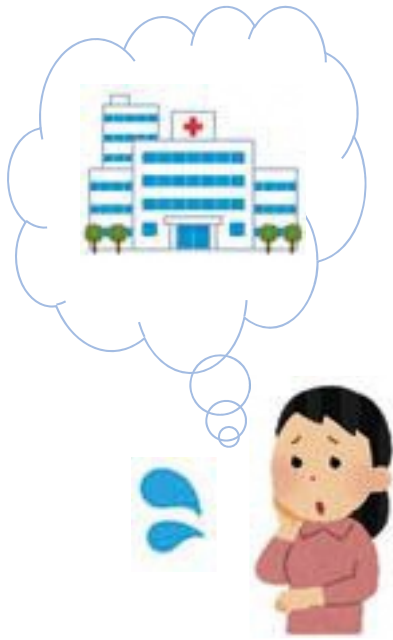
コロナ感染拡大により病院受診を控えるなど、影響がありましたか？

●緊急性がないと控える傾向にあった。
●社員にも密を避けたいとの理由で、延期をしたかたがい

●定期健診を感染拡大時期を避けて例年と異なる時期に受診したり、がん検診等の任意検診の受診を控えたり影響が多かった。

●胃カメラを希望している従業員がいたが、コロナの影響から胃カメラを実施しなくなった病院が増えたため、探すのが大変だった。
●健康診断の予約が取りづらかった。

…など



受診・健診・検診は不要不急ではなく
必要な外出です！

企業の皆様からのご意見にもあったように、新型コロナウイルス感染症による健診等への影響が多く見られました。

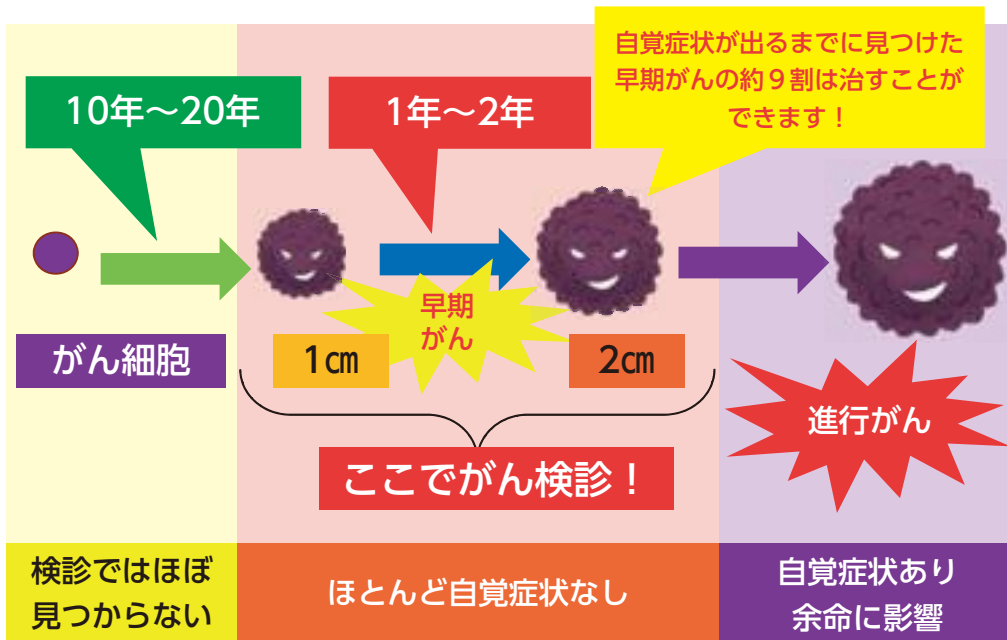
近年、感染の懸念から、受診控えをするかたが増えています。過度な受診控えは健康上のリスクを高めます。発熱、咳や腹痛などの症状は新型コロナウイルス感染症に限らず、それ以外の病気の可能性もあるため、最適な治療が受けられなくなる恐れがあります。

がん検診は

定期的に受けることが大切！

また、自覚症状が無いからとがん検診を後回しにするかたも多くいます。

がん細胞は体の中で発生してから、検診で見つけられる大きさ（早期がん）になるまでは10〜20年かかりますが、早期がんから進行がんになるまでは、1〜2年と言われています。この早期がんの時期に検診で見つけることができれば、約9割は治療し、治すことができますが、発見が遅れると生存率が減少します。



コロナの受診控えの影響で

がんと診断された人が6万人減

国立がん研究センターは、2020年に新たにがんと診断されたかたが、19年と比べ、6万人減少したと発表しました。

特に、全体的に検診で見つけることのできる初期がん

と診断されたかたの減少が目立っています。高齢化に伴い増加傾向にあるがん患者数が実際に減ったとは考えにくく、新型コロナウイルス感染症が流行した影響で、検診や病院受診を控えるかたが増えたためと考えられます。

がんの早期発見のために、がん検診、医療機関の早期受診が必要です！

市で実施している5つのがん検診を受けましょう！

コロナでも変わらぬ習慣がん検診

市が実施している5つのがん検診

胃がん検診

胃部エックス線検査 (バリウム検査) または 胃内視鏡検査 (胃カメラ検査)
※個別検診のみ

50歳以上
年1回受診を！

50歳以上偶数年齢
2年に1回受診を！

肺がん検診

胸部エックス線検査
※巡回バスでも実施

40歳から年1回
受診を！

大腸がん検診

ご家庭で便を採る、
免疫便潜血検査 2日法

40歳から年1回
受診を！

乳がん検診

乳房を挟んで、
マンモグラフィ検査

40歳から2年に1回
受診を！

子宮頸がん検診

内診と、
子宮頸部細胞検査

20歳から2年に1回
受診を！

公益財団法人日本対がん協会 2021年度がん征圧スローガン

テレワークはがんのリスクになる?!

在宅勤務を取り入れる企業が非常に多くなりましたが、長時間座ったまま仕事を続けると、がんを含めた病気のリスクが上がるといふ研究結果もあります。ある研究では、座ったまま仕事をする事が多い男性では膵臓がんが、女性では肺がんが有意に増加する結果となりました。

この理由として、身体活動の低下でインスリンの働きが悪くなり、膵臓がんが増加した可能性が考えられますが、女性の肺がんと共にはっきりとしたメカニズムはわかっていません。

欧米の研究では、座り仕事の時間が長いと、肥満を介して結腸がんのリスクになることが報告されています。(※1)

また、アメリカのテキサス大学MDアンダーソンがんセンターの研究では、座っている時間と動いている時間を一週間調べ、座っている時間を「短、中、長」に分けたところ、座っている時間が短い群に比べ、長い群のがん死亡率は、1.82倍という結果でした。



この研究では、座っている時間30分をウォーキングなど軽度な運動に充てることで、発がんリスクを8%下げることができるとしています。さらに、中度の運動に置き換えれば31%ものリスク低下につながるといいます。(※2)

**テレワーク中におすすめの運動は5ページ！
6ページのウォーキングもおすすめ！**

参考HP

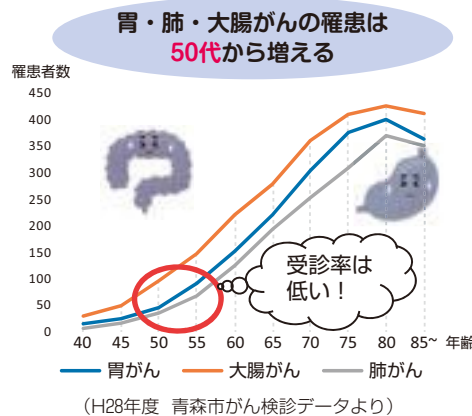
- ※1 国立がん研究センター 職業性座位時間とがん罹患リスクとの関連
- ※2 ヨミドクター 中川恵一先生(東京大学大学院医学系研究科総合放射線腫瘍学講座特任教授)コラム

青森市は「胃がん」による死亡割合が全国より高い

青森市では、全国に比べ、胃がんで死亡する人の割合が、男性は1.5倍、女性は1.2倍と高い状況になっています。

胃がんは50歳代からの罹患率が高くなっていくことから、胃がんの早期発見・早期治療につなげるため、令和2年10月から、50歳以上の偶数年齢のかたに胃内視鏡検査を実施しています。

胃がん検診は現在、胃部X線検査(バリウム検査)と胃内視鏡検査(胃カメラ検査)の選択制となっています。



40歳以上のかたは、 特定健診とがん検診の セット受診を!

青森市のがん検診
お申込みの流れ

STEP1

「**集団検診**」か「**個別検診**」のどちらで受診するかを選ぶ

※特定健診については、協会けんぽ・共済組合等加入している各保険者にお問い合わせください

STEP2

「**集団検診**」で受診
【日程】を選ぶ

電話、ハガキ、FAX、
ネット、窓口で申込み

STEP2

「**個別検診**」で受診
【実施施設】を選ぶ

医療機関へ直接電話
「青森市のがん検診を
予約したい」と伝える
※指定医療機関

STEP3

【健診・検診会場】または【医療機関】へ行き
受診する

市の集団健診・がん検診
【ネットからのお申込み】



青森市 がん検診 検索

【電話でのお申込み】

青森市保健所 健康づくり推進課 017-743-1745

浪岡振興部 健康福祉課 0172-62-1114

50歳以上のかた（年度内に偶数年齢になるかたが対象です）

青森市の胃がん検診

胃内視鏡検査（胃カメラ）が受けられます！



早期の「**胃がん**」は
自分では気づきません。
自覚症状を感じる前に
**早期発見
早期治療**を

2

年に

1

回胃内視鏡検査（胃カメラ）を

胃内視鏡検査は、胃の内部を胃カメラで直接見て、がんが疑われる病変の場所やその病変の広がりや深さを調べる検査です。

※市の胃内視鏡検査を受診したかたは翌年度市の胃がん検診はお休みです。

※胃部エックス線検査との選択制