

# かねやま元気プラン21 Vol.2

## ～みんな笑顔で健康長寿～

### 生活習慣病（がん・循環器疾患・糖尿病）分野の中間評価

【目標】規則正しい生活・バランスのとれた食事・適度な運動と禁煙で生活習慣病（がん・循環器疾患・糖尿病）を予防する・定期的に検診を受け身体を大切にする・精密検査を受ける

| 内容           | H25             | H30・R 1<br>(中間評価) | 増減      | R 6<br>最終目標値 |
|--------------|-----------------|-------------------|---------|--------------|
| 特定健康診査受診率の増加 | 52.3%<br>(※KDB) | 56.2%<br>(※KDB)   | 3.9%増加  | 70%          |
| がん検診受診率の増加   |                 |                   |         |              |
| 胃がん          | 30.8%           | 23.3%             | 7.5%減少  | 60%          |
| 大腸がん         | 36.0%           | 44.4%             | 8.4%増加  |              |
| 肺がん          | 42.4%           | 66.5%             | 24.1%増加 |              |
| 子宮頸がん        | 32.9%           | 35.7%             | 2.8%増加  |              |
| 乳がん          | 38.8%           | 44.5%             | 5.7%増加  |              |
| 精密検査受診率の増加   |                 |                   |         |              |
| 胃がん          | 80.0%           | 78.9%             | 1.1%減少  | 100%         |
| 大腸がん         | 75.4%           | 69.2%             | 6.2%減少  |              |
| 肺がん          | 90.3%           | 71.6%             | 18.7%減少 |              |
| 子宮頸がん        | 100%            | 100%              | —       |              |
| 乳がん          | 92.3%           | 95.1%             | 2.8%増加  |              |

◎特定健康診査の受診率が増加していることが分かります。

◎がん検診受診率と精密検査受診率は年度ごとにばらつきがあり、改善が見られない項目もあります。

※KDB：国保データベースシステム（特定健診・医療・介護等の情報から得られるデータ）

#### 特定健康診査とは

問診・身体計測・血圧測定・血液検査・尿検査などの基本的な健診のことです。メタボリックシンドロームや高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を早期発見し、早期対策に結びつけることが目的です。

#### 特定保健指導とは

健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、今後の生活習慣の改善によって生活習慣病の予防効果が期待できる方を対象に、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣を見直すサポートをすることです。

#### 特定健康診査を受けましょう

町では20歳以上の方を対象に、特定健康診査を実施しています。自分の生活習慣を振り返るきっかけとして、町または職場の健診を1年に1回は受診するようにしましょう。

また、町では特定保健指導を受ける方の割合が平成30年調査で男性は16.7%、女性は36.4%と低い状況です。対象となった場合は、ぜひ特定保健指導を受けていただき、今後の生活習慣を見直すきっかけとしていただければと思います。

#### がん検診って受けた方がいいの？

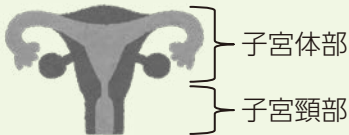
がん初期の段階は、症状がなく、自分で気づくことは難しいことが多いです。しかし、がん検診を受けることで、がんを早期に見し、早いうちに治療を開始することができ、その後のQOL（生活の質）の低下を防ぐことに繋がります。がんを初期のうちに発見するためにも、定期的ながん検診の受診が重要です。

勤め先の健診を毎年受診している場合でも、がん検診が項目に含まれておらず、がん検診を受診していない方もいます。その場合は、ぜひ町の健診を受診してください。

#### 検診を受けた後は？

健診を受診し、結果が届いたら必ず健診結果を確認しましょう。精密検査が必要となった場合は早めに医療機関を受診してください。町の精密検査受診率は100%に届いていません。精密検査を受診し、早期発見・早期治療に繋がしましょう！

### ●金山町のがん検診

| 種 類     | 内 容                                                                                                                                                                                                                                                                          | 対象年齢                |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 胃がん検診   | バリウムを使用してレントゲン撮影を行います。また、追加で「胃がんリスク評価」を受けることができます。（5年に1回町の助成が受けられます。※必ず5年に1度受診しなければいけないものではありません。）<br>胃がんリスク評価は、血液検査で、ピロリ菌の感染の有無や胃の炎症・萎縮の度合いを測定し、胃がんにかかりやすさの度合いを評価しますので、精密検査対象の方は、必ず受検してください。<br>胃がんリスク評価を受けた結果、ピロリ菌の除菌が必要になった場合は医療機関にて除菌を行います。除菌後は定期通院し、胃の状態を確認していく必要があります。 | 30歳以上               |
| 肺がん検診   | 問診や胸部レントゲン撮影を行います。<br>また、追加で「喀痰検査」を受けることができます。<br>※65歳以上の方は、年に1回肺がん検診を受けるよう法律で定められています。                                                                                                                                                                                      | 30歳以上               |
| 大腸がん検診  | 2日間分の便をとり、検査をします。                                                                                                                                                                                                                                                            | 30歳以上               |
| 子宮頸がん検診 | 内診・子宮頸部細胞診・HPV検査を行います。HPVの持続感染によって、子宮頸がんの発症リスクが高まると言われています。（特に20代の人に増えています。）<br><br>※この検診では、子宮体部の検査を含んでいません。普段不正出血がある場合は、子宮体部の病気の可能性もありますので、医療機関を受診してください。                                | 20歳以上の女性<br>※偶数年齢の方 |
| 乳がん検診   | 乳房レントゲン撮影を行います。<br>※40歳代のみ、2方向撮影を実施します。                                                                                                                                                                                                                                      | 30歳以上の女性<br>※偶数年齢の方 |
| 腹部超音波検査 | がん検診には含まれませんが、肝臓・脾臓・腎臓・胆のうの状態をみる検査です。腫瘍や胆石を見つけられます。                                                                                                                                                                                                                          | 40歳以上でドック検診を受診する方   |

<参照>厚生労働省 e-ヘルスネット