

健康スマイル

LOVEこころとからだ

2025.7 発行 最終号

Vol.23

Take Free ¥0

健康
特集

教えてDr.



公益財団法人

高知県総合保健協会

胃がん検診の勧め

職場レポート

受診率の向上は
思いを込めた声かけから「株式会社フタガミ」

がんを学ぼう!

いのちの授業 in 中央高等学校

Smile Staff

高知県総合保健協会 スタッフ紹介

まだ20才やなくて、もう三十歳 子宮頸がん検診はハタチから

がんの予防やがん検診の重要性を呼びかけるため、20歳から受診対象となる子宮頸がん検診にスポットを当て、新しく啓発動画を制作しました。

これから子宮頸がん検診を受ける女性たちには、がん検診に対しネガティブな印象を持つのではなく、前向きに興味や関心を持ってほしいという想いがこの動画制作のきっかけです。

CMソングには高知県出身のシンガーソングライター長崎友香(ながさき ゆうか)さんの楽曲『歩幅』を起用。また同年代で、同じく高知県出身の濱田愛梨(はまだあいり)さんと奴田原優奈(ぬたはら ゆうな)さんにもご出演いただいていますので、ぜひ当協会のYouTubeをご覧ください。

YouTubeはこちらから▶



ご支援ありがとうございます

ピンクリボン運動のご支援として寄附金をいただきました

乳がんの定期的なセルフチェックと早期発見・早期治療につなげる啓発活動に使用させていただきます。



四国労働金庫高知営業本部様

四国労働金庫様は「女性が健康で長く働くことができる社会づくり」に貢献するために、「ピンクリボンプロジェクト」と題し、ピンクリボン運動への支援を平成24年度から継続して行っております。四国ろうきんATMを利用した支払件数と、ろうきんアプリ契約者数1件につき1円を四国ろうきん様が負担し、寄附していただきました。



高知ファイティングドッグス球団様 および日本生命保険相互会社高知支社様

令和6年6月30日(日)ホーム公式戦において、乳がん啓発イベント「ピンクリボンday」が開催され、当協会は、乳がんに関する資料の配布や乳がん触診モデルを用いた啓発を行いました。この試合で選手が着用したユニフォームやキャップの売り上げの一部をピンクリボン運動に寄附していただきました。



中村商工会議所 女性会様

中村商工会議所女性会様は、令和6年9月、高知県四万十市にて町を活気づけようとチャリティーイベント「おまちでディスコ」を開催しました。このイベント入場料の売り上げの一部を、女性の悩みでもある乳がんの早期発見に繋げてほしいとピンクリボン運動に寄附していただきました。

日本一の健康長寿県づくりの一翼を担う、
高知県総合保健協会は、一人一人の健康ライフを応援します。



公益財団法人

高知県総合保健協会

公益財団法人 結核予防会高知県支部 / 公益財団法人 予防医学事業中央会高知県支部
公益財団法人 日本対がん協会高知県支部



中央健診センター 〒781-9513 高知市棧橋通6丁目7番43号 TEL.(088)831-4800

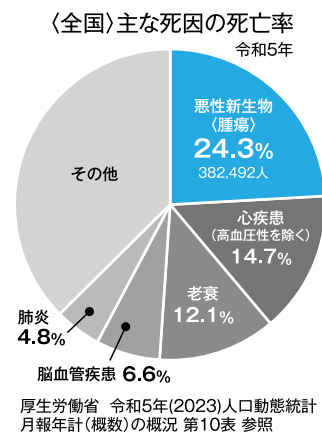
幡多健診センター 〒788-0785 宿毛市山奈町芳奈3番9号 TEL.(0880)66-2800



胃がん検診の勧め

日本消化器外科学会 消化器外科指導医 西岡 豊 医師

現在、がんは日本人の死亡原因の第一位であり年間約100万人が罹患し、がんが原因で約35万人以上の方が亡くなっています。とりわけ胃がんは男女ともに日本人に多いがんであり年間約4万人が亡くなっています(※1)。



胃がんは早期発見と適切な治療で治る病気 定期的な検診を



早期胃がんの5年生存率は90%超 早期発見には検診が非常に重要

胃がんは進行がんになる前の早期に発見し、治療することが大切です。

胃がんが進行がんとして見つかる原因は、第一に定期がん検診の未受診、さらにヘリコバクター・ピロリ菌感染の持続、不健康な生活習慣や遺伝的要因、医療機関へのアクセスの制限、そして精密検査の不足等が考えられています。進行した胃がんの症状は、上

腹部の痛み、吐き気、嘔吐、体重減少、腹部の膨満感、血便等、様々で深刻で辛いものが多くなります。検診は無症状の方を対象にしていますのでこれらの症状が現れた場合、早急に医療機関を受診することが必要となります。進行した胃がんの治療は幅広く、手術、化学療法(分子標的治療含む)を中心に免疫療法、そして支持・緩和医療が含まれます(※2)。がんのステージ、患者の全体的な健康状態、年齢、がんの位置などに応じて異なり、治療計画は患者の個別の状況に応じてカスタマイズされます。専門の医



療チームと相談し、最適な治療法を選択することが重要です。しかし胃がんの5年生存率はステージ(病期)が進むほどに低下していき、ステージⅢでは約20.40%、ステージⅣでは約5.10%と言われており厳しい状況です(※3)。一方、早期胃がんの5年生存率は90%を超えており、早期発見と内視鏡治療等の適切な治療で治る病気と言えます。早期胃がんは自覚症状がなく発見するには胃部X線検査や胃内視鏡検査等のがん検診が必要となります。



諸外国に比べて低いがん検診受診率の向上を

厚生労働省の指針では対策型胃がん検診の対象者を50歳以上2年に1回(胃部X線検査は40歳以上、年に1回可)としています。勿論、40歳未満の方でも任意型検診の対象となりますのでがん検診への意識は常に持っていた方がいいと思います。しかし日本のがん検診の受診率は諸外国に比較して低く胃がん検診も同様です。

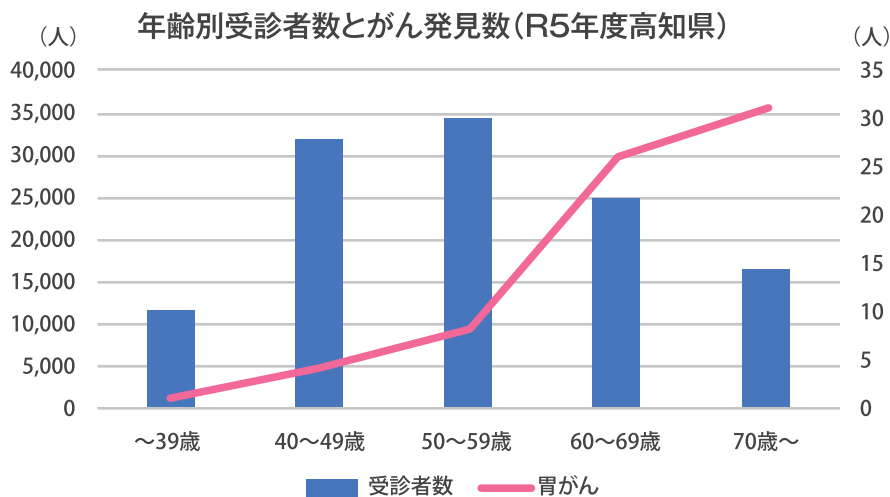
さらに近年、胃がんの検診率は男女ともに若干低下しています(※4)。(男48.0%↓47.5%、女37.1%↓36.5%) その原因としては、コロナ禍の影響、検診の重要性への認識不足、経済的理由、地域的な医療アクセスの制限、検診の不快感や不安、時間的制約、情報提供の不足など、多岐にわたります。これらの諸問題を解決して胃がんの検診受診率を向上させることが胃がんで亡くなる人を減らす最も重要な方法と考えられます。

生活習慣の改善やピロリ菌除菌も有効な胃がん対策

検診と併せて生活習慣の見直しも重要です。バランスの取れた食事、減塩、適度な運動、禁煙、過度な飲酒を控えることなど、これらは胃がん予防に繋がると考えられています。特にヘリコバクター・ピロリ菌の感染は胃がんのリスクを高めるため、ピロリ菌の除菌治療は有効と思われます。高知県総合保健協会でも実施している胃部X線検査と胃内視鏡検査による胃がん検診は科学的に死亡率を下げる事が証明されています(※5)。

また当施設で検査可能である「胃がんリスク検査(ABC検査)」でピロリ菌の有無を確認後、ピロリ菌陽性ならば除菌を行い、並行して胃がん検診を組み合わせることはさらに有効な胃がん対策と考えられます。

胃がん検診はあなたの未来を守るための重要なステップです。定期的な胃がん検診を受けることで、自分自身や大切な人の健康を守りましょう。



※回答のあった20医療機関と市町村検診の合計

胃がんは50歳代から増え始め、加齢とともに増加していることがわかります。一方で、がんが増加しているにもかかわらず、受診者数は加齢とともに減少していることも明らかです。つまり、検診を受けていない人の中にもがんが隠れている可能性があるということです。胃がん検診を受けましょう。

〈参考文献〉

- (※1)がんの統計2022年((公財)がん研究振興財団) ●2)胃癌治療ガイドライン第6版(日本胃癌学会)
- 3)全年代がん種類・ステージ別10年後の生存率2024年公表(国立がん研究センター) ●4)2022年国民生活基礎調査の概況(厚生労働省) ●5)有効性評価に基づく胃がん検診ガイドライン2014年度版(国立がん研究センター がん予防・検診研究センター)。



「健康診断の受診率を上げるためにどのような取り組みをされていますか。」
岡本 受診を渋る理由として『病院が嫌い』『面倒くさい』と語る人が多いのですが、そんな方達に対して『誰々さんがこの日に行くので同じクルマで一緒に行かん?』とか、『午前中に健診受けて、お昼ご飯は外で誰々さんと食べてきたら?』とか、面倒さを打ち消して年に一度のお楽しみイベントのようなイメージで直接声をかけて説得しています。また、当社の業務内容においては身

社員の健康管理に 込める思い

体が資本であり、健康であることが当たり前という風に思っています。そのためには会社は全力でバックアップしますし、『医者・病院嫌い』を払拭して自身の体調に積極的に向き合うと同時に、悪くなる前に発見して健康を保つて欲しいという強い思いがあります。
 「受診率が高まったのも、そういう思いの強さが伝わったということですね。」
岡本 はい。それと私のしつこさもあつたと思います(笑)。年に何度も声かけやメールをしたり、あなたは忘れても私は覚えてますよというアピールを続ける正攻法で説得しています。

これからの取り組みについて

「健診結果が返ってきた後はどのような取り組みを行われていますか。」

岡本 事務的に書面を渡すだけではなく、必要な方には産業医の先生を交えて面談を行い、結果に対してこれからどう対処していくのかを綿密に話し合うようにしています。健康に向けての具体的な目標と小さな指針を一緒に設けて、本人の関心とやる気を喚起するように努めています。

「今後の健康経営に関する取り組みについて教えてください。」

岡本 嬉しいことに健康な社員さんが多いのですが、そんな中でも悪くなる可能性を一つでも潰して、健康に関する知識を増やしてもらうために、様々なタイミミングと内容での周知を続けていきたいと思っています。さらに月1回の安全衛生委員会でも意見を積極的に取り上げてもらうことでスムーズに進んでいる面もあり、そのやり方を上手く継続して健康経営に繋げていきたいと考えています。

インタビュー日 2024年8月29日
 株式会社フタガミ様は、2年連続で「健康経営優良法人2025」に認定されました。



受診率の向上は 職場レポート Vol.2 思いを込めた声かけから

株式会社フタガミ
 株式会社フタガミは独自の積極的な取り組みで健康診断の受診率向上を図っており、「身体が資本」という考え方に則って社員の健康維持に努めています。

健康経営優良法人 2024に初認定

今回は総務部長の西森様と衛生管理者の岡本様にお話をお聞きしました(以下敬称略)。

「健康経営優良法人」の認定を取得されようとした理由やきっかけを教えてください。

西森 全く新たな試みだとハードルが高いのですが、当社が従来行ってきた社員の健康管理への取り組みの延長線上にあると考え、取得してみようかということになりました。

岡本 最初は取得することのメリットについて疑問もありましたが、社員の健康増進だけではなく採用の際のPRにも使えるという意見もあり、取得を推進しました。

「取得されたことで何か効果や変化がありましたか。」

岡本 健康診断の受診率について今までは『ほぼ全員に近い人が受けている』という漠然とした印象でしか捉えていませんでしたが、今回の取得過程で約95%という具体的な数字が見えたことで『全員ではない』現実を改めて認識するきっかけになりました。



なりました。また今回の取得で、受診を推奨する時に『会社全体として取り組んでいて、義務として皆が守っているんだよ』という説得がしやすくなったように思います。

西森 今回の取得をきっかけに健康管理を啓蒙するチラシを製作しようということになり、産業医に助言をいただきながら安全衛生委員会、時節に応じた内容について検討するようになりました。さらに委員会が決定した内容を店長会でも取り上げて共有する流れを作ること、健康に対する意識を喚起しています。

健診受診後のフォローアップ

当協会では事業所様の健康づくりを支援するため、健康診断受診後のフォローアップを行っています。

フォローアップの内容

- ①健康診断結果分析シートを活用した保健師による分析内容のご説明
- ②血圧ポスターや各種パンフレットなど、健康づくりに関する資料のご提供
- ③健康セミナーの開催

- ・がんの学び舎～みんな知りたいがんの話～
- ・がんと仕事の両立支援
- ・生活習慣に関する講義と運動指導「元気アップ教室」

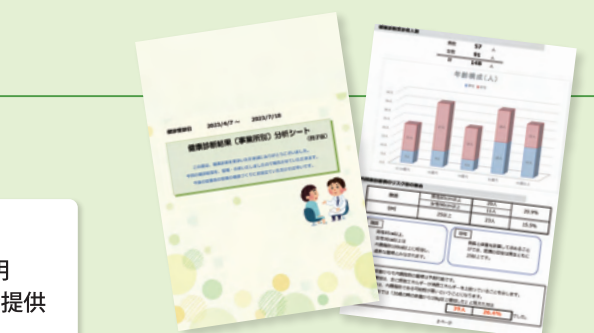


その他、精密検査や健診結果の見方についてのお問い合わせなどにもご対応いたします。ご希望される事業所様は以下のお問い合わせ先までご連絡ください。

お問い合わせ先

公益財団法人 高知県総合保健協会

経営企画室 ☎088-831-4800 ✉keiei-kikaku@hokyo.or.jp



▲健康診断結果分析シート
 事業所ごとに検査結果および問診内容についての分析を記載。検査結果を日々の生活習慣と関連付けて捉えることができます。



健康セミナーの申し込み受付中! ▶



株式会社フタガミ (本社: 高知県南国市双葉台1)

昭和21年、高知県須崎市で48坪の木工所からスタート。お客さまのニーズや時代の流れと共に進化し、今では木工から住宅建築、ホームセンター、カー用品、ペット用品販売など生活に関わるさまざまな事業を展開中。
 2019年には本社を南国市双葉台へ移転、創業以来「心豊かな暮らしのお手伝い」の精神を忘れず、「高知県民になってはならない企業になる」という企業ビジョンを掲げ、事業、社会貢献に邁進している。



いのちの授業

「がんを学ぼう！」
in高知中央高等学校

「地域で取り組む健康づくり」の一環として、平成26年から開催している「いのちの授業」。11回目は高知中央高校にて開催し、看護学科の3年生80名が参加しました。

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 中川恵一氏と、23歳で子宮頸がんと診断された阿南里恵さんを講師に招き、がんの正しい知識の普及といのちの大切さについてお話いただきました。

授業を通じて生徒たちは、「がんは高齢者の病気だと思っていたけど、若くても発症することが分かった」とがんに関して誤解していたことや、「親に生活習慣を変えるように言うだけでなく、一緒に運動をするなどして生活習慣を変えていきたいと思った」という大切な人を守るために自分たちができることへの気づきなど、多くの学びを得たようです。



いのちの授業

- 第1回 平成26年1月23日 嶺北中・高
- 第2回 平成26年3月17日 中芸高校(1～2年)
- 第3回 平成27年2月10日 佐川高校(1～2年)
- 第4回 平成28年2月9日 安芸高校(1年)
- 第5回 平成29年3月10日 中村高校(1～2年)
- 第6回 平成30年2月13日 山田高校(2年)
- 第7回 平成31年2月1日 高知農業高校(1年)
- 第8回 令和2年1月29日 土佐女子中高(中学2年)
- 第9回 令和3年1月27日 土佐女子中高(オンライン開催)
- 第10回 令和5年2月7日 高知中央高等学校
- 第11回 令和6年2月2日 高知中央高等学校
- 第12回 令和7年5月23日 龍馬デザイン・ビューティ専門学校

Smile Staff



高知県総合保健協会の
スタッフを紹介します。

Vol.6

高知県総合保健協会
総務部次長

みや じま ひで き
宮島 英樹

他者からの「ありがとう」
些細な感謝の一言が生むうれしさ

総務課で職員の給与や手当等をはじめとする労務管理、人事・採用関係、施設の維持管理や経理業務などにも携わっています。以前は金融関係に勤務していましたが、「誰かのためになる仕事」をより強く感じられるのではないかと考え、高知県総合保健協会へ転職いたしました。

仕事内容としては外部の方よりも職員と接する機会の方が多く、組織を裏方として支えているとも言えます。外向きの働きかけは少ないのですが、内外の関係なく人と向き合うということの大切さを感じています。その中でもやはり自分の仕事に対する「ありがとう」の一言が嬉しく、誰かに感謝されるという本当に些細なことが一番のやりがいになっています。

普段の日は風呂上りのビールがささやかな楽しみです。趣味は12歳から中・高の部活、大学同好会を通して現在まで続けているバスケットボールで、大学のOBでチームを組み社会人リーグにも参戦しています。今でも週2回の定期練習をしており、それが運動不足の解消と健康にも繋がっていると信じています(笑)。個人的にはチームスポーツが好きで、バスケも仕事も同じチームワークの上に成り立っていると感じます。

株式会社フタガミのスタッフの
みなさんにお聞きしました

職場の健康づくりを、どのように感じていますか？

- Aさん** 定期健診に加え婦人科検診やストレスチェックの受診もすすめてくれました。親身に聞いてくれるので、相談しやすいです。
- Bさん** シーズンごとに感染症や熱中症予防などについて注意喚起をしてくれます。
- Cさん** デスクワークの多い双葉台オフィス社員用に、健康器具のスペースを設置してくれるなど、そういった取り組みに寛容です。

“休息をとれている”と感じる社員さんが多く、
部活動やイベントも充実しているようです。
余暇の過ごし方はどうですか？

- Dさん** 残業が少なく、休暇も自分のペースで取りやすいので、キャンプやイベント参加などリフレッシュする時間が確保しやすいです。
- Eさん** 部活動で参加したりレーマラソンをきっかけに、ウォーキングをする習慣ができました。
- Fさん** ジムに行ったり(最近サボリ気味)、外出することが多いです。部活動のような取り組みは社員同士の交流も生まれますし、明るく活動的な会社イメージも作れると思います。



当協会の管理栄養士による減塩アドバイス

減塩のためにあなたができそうなことを選んでみましょう！

胃がん予防だけでなく、高血圧やその他循環器疾患の予防にもつながります。逆に塩分のとりすぎは、高血圧を引き起こし、脳卒中や心臓病、腎臓病にもつながり、胃がんの発症率も上げてしまいます。

- ☐ めん類の汁は飲み干さない
- ☐ 汁物は一日1回にする
- ☐ 天然だしの旨味を活かして、新鮮な食材を使い、薄味でも美味しくいただく
- ☐ ハム・ソーセージ・ちくわ・かまぼこ・干物・チーズなどを使用するときは調味料の使用を控えめにする
- ☐ ゆず・かぼす・レモンなどの酸味や香辛料・香味野菜で薄味の物足りなさを解消する
- ☐ 外食・惣菜・レトルト食品・インスタント食品の利用を控える
- ☐ 主食は麺やパンより、塩分ゼロのごはんを選ぶ
- ☐ 漬物・佃煮は1日おきにする

