

健康だより

NO. 57

<冬号>

発行日 2022年1月
 (一財) 三重県産業衛生協会
 〒511-0068 桑名市中央町3丁目23番地
 TEL: (0594) 22-1010
 FAX: (0594) 22-1011
<https://www.kenkoshindan.or.jp>

謹賀新年

新春を迎え謹んでお慶び申し上げます。

三重県産業衛生協会は来年設立50年を迎えます。節目の年を前に本年も健康診断を通じて健康増進活動のお手伝いを積極的に取り組んで参ります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

理事長 山本重雄

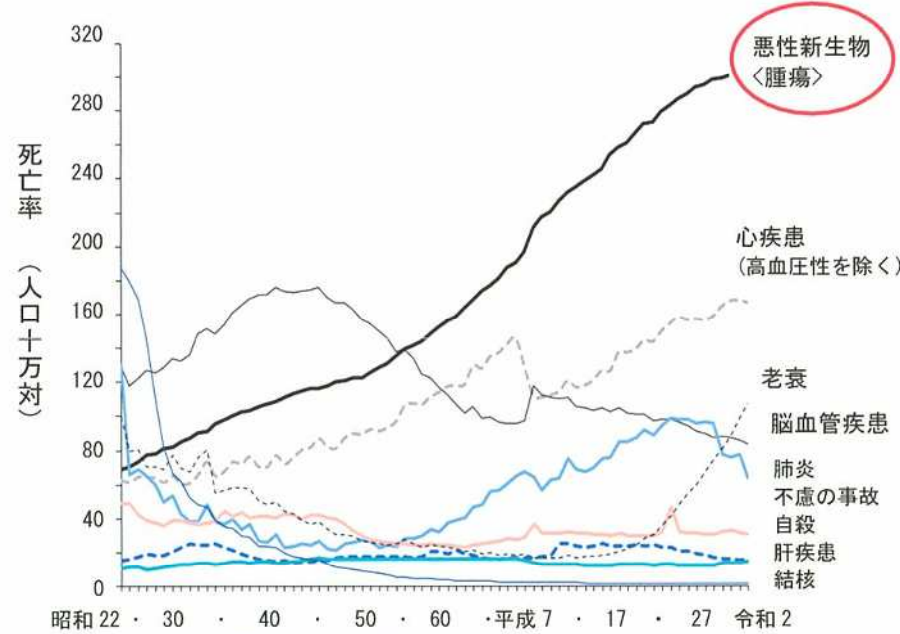


今号より“がん検診”についてシリーズでお伝えします。

がんの現状

現在日本の死亡原因第1位はがんです。日本人のがん死亡率は年々増え続けており、およそ3人に1人はがんで亡くなっています。

2016年の部位別死亡率は、男性では肺が最も多く、がん死亡全体の24%を占め次いで胃(13%)大腸(13%)、膵臓(8%)肝臓(8%)の順、女性では大腸(16%)が最も多く、次いで、肺(14%)、膵臓(11%)胃(10%)乳房(10%)の順となっています。

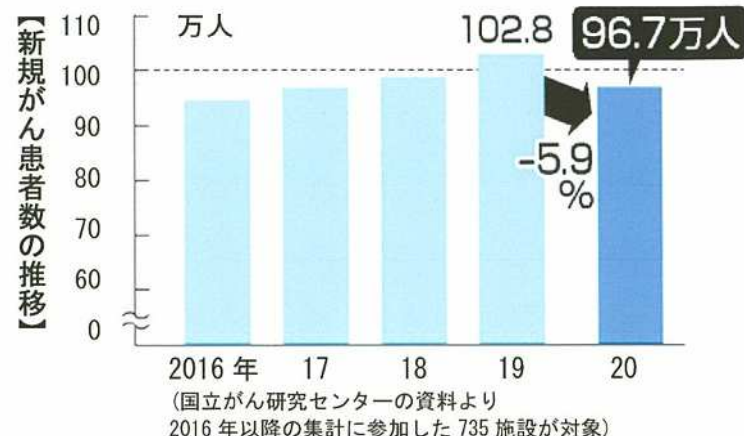


【主な死因別にみた死亡率(人口10万対)の年次推移】
 令和2年(2020)人口動態統計月報年計(概数)の概況【厚生労働省】

がん患者の推移

国立がん研究センターは、2020年の新規がん患者が、96万7088人となり、2019年の102万7749人から5.9%減少し、2007年以降初めて減少したと発表しました。

これは、新型コロナウイルス流行に伴うがん検診の実施減や受診控えが影響したとみられています。がん検診の受診者数はコロナ禍前の2019年に比べ17.4%減少しており、がんが見つからない人が全国で1~2万人増えると推測されます。



【新規がん患者数の推移】
 (国立がん研究センターの資料より
 2016年以降の集計に参加した735施設が対象)

がん検診を受けましょう

がん検診の目的は、がんを早期発見し適切な治療を行うことでがんによる死亡を減らすことです。

厚生労働省では、がん検診の受診率を50%以上とすることを目標に、がん検診の受診を推奨していますが、すべてのがん検診において目標の数値に達していないのが現状です。

市町村などの住民検診に代表されるがん検診は、がん死亡率の減少を目的として有効性が確立された検査方法です。

公的な予防対策として行われる検診のため、費用は無料か少額の自己負担で済み、市町村のほか職域・医療保険者等の保健事業として行うケースもあります。

コロナ禍でがん検診を見送っているうちに発見できないまま、がんが進行し治療の選択肢を失ってしまう可能性があります。

“あの時検診を受けておけばよかった”と後悔しないよう継続的な受診が大切です。



【厚生労働省が定めるがん検診の内容】

種類	検査項目	対象者	受診間隔	受診率(2019年)
胃がん検診	問診に加え、胃部エックス線検査 又は胃内視鏡検査のいずれか	50歳以上 ※当分の間、胃部エックス線検査については40歳以上に対し実施可	2年に1回 ※当分の間、胃部エックス線検査については年1回実施可	49.5%
子宮頸がん検診	問診、視診、子宮頸部の細胞診 及び内診	20歳以上	2年に1回	43.7%
肺がん検診	質問(問診)、胸部エックス線検査 及び喀痰細胞診	40歳以上	年1回	49.4%
乳がん検診	問診及び乳房エックス線検査 (マンモグラフィ) ※視診、触診は推奨しない	40歳以上	2年に1回	47.4%
大腸がん検診	問診及び便潜血検査	40歳以上	年1回	44.2%

看護実習生の受入れ報告

2021年9月1日と8日の2日間、地域貢献の一環として四日市看護医療大学より看護学科2年生30名の実習を受け入れました。今回は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、オンラインを活用しての実習となりましたが、健診機関の役割や我々が目指す理想、そこに従事する看護職の役割などをお伝えしました。

初めて学外での実習となる学生さんに関わらせていただき、我々職員も改めて初心に返ることができたと思います。これからも勉学に励み立派な看護師や保健師になられることを楽しみにしております。



明けましておめでとうございます。

食育と健康 第41回は、「第4次食育推進基本計画」と「食育ピクトグラム」をご紹介します。



平成17年7月(2005)『食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し健全な食生活を実現することができる人間を育てること』を目的に食育基本法は施行されました。食育推進基本計画は、食育の推進に関する基本的な方針や目標について5年計画で定められ、第4次基本計画では、日本人の健康や食を取り巻く環境の変化、社会のデジタル化など食育をめぐる状況を踏まえ3つの重点事項を柱に、SDGsの考え方の観点からも食育を総合的かつ計画的に推進しています。



食育を推進する上で普遍的に取り組むべき項目(基本計画1~3次・目標、4次・重点事項)から選択、及び“食生活指針”を参考に誰にでもわかりやすく表現を単純化した絵文字である食育ピクトグラムと「12 食育を推進しよう」をデザインした食育マークが作成されました。



日頃の食生活の意識づけにぜひご活用ください。

参考資料：農林水産省

今号で健康だより「食育と健康」コーナーも11年目に入りました。皆様が健康で心豊かな毎日をお過ごしいただけますよう、様々な情報をお伝えしてまいります。今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

～ 健康で明るい一年になりますように ～

ありがとう

めったにない・めずらしいを意味する“有り難し”が語源。神仏による奇跡への感謝の言葉から近世以後、一般的な御礼の言葉として使われるようになった。

ありがたきもの翼に寝られる婿。また姑に思はるる・・・ 枕草子



食育ピクトグラム

- 1** みんなで楽しく食べよう **共食**
家族や仲間と、会話をしながら食べる食事は、心も体も元気にします。
- 2** 朝ごはんを食べよう **朝食欠食の改善**
朝食の摂取は、健康的な生活習慣につながります。
- 3** バランスよく食べよう **栄養バランスの良い食事**
主食・主菜・副菜の組み合わせた食事で、バランスの良い食生活になります。
- 4** 太りすぎないやせすぎない **生活習慣病の予防**
適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防します。
- 5** よくかんで食べよう **歯や口腔の健康**
よくかんで食べることで、歯の発達・維持、食べ物による窒息を防ぎます。
- 6** 手を洗おう **食の安全**
食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養います。
- 7** 災害にそなえよう **災害への備え**
いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。
- 8** 食べ残しをなくそう **環境への配慮(調和)**
SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりします。
- 9** 産地を応援しよう **地産地消等の推進**
地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することは、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につながります。
- 10** 食・農の体験をしよう **農林漁業体験**
農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めます。
- 11** 和食文化を伝えよう **日本の食文化の継承**
地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切に、次の世代への継承を図ります。
- 12** 食育を推進しよう **食育の推進**
生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を応援します。

詳しくは

食育ピクトグラムのご案内【農林水産省】
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pictgram/index.html>

