

福岡県民と医師をつなぎ、あしたの健康へとつなぐ

えがおから

医療ブック

EGAO
KARA
medical book

vol.25
2023
WINTER



のばそう! 健康寿命

健診と検診の ススメ



福岡県医師会

えがおから 医療ブック Vol.25
【福岡県医師会広報誌】

発行・編集 / 公益社団法人 福岡県医師会
〒812-8551 福岡県福岡市博多区博多駅南2-9-30 TEL 092-431-4564
https://www.fukuoka.med.or.jp/

健診・検診にまつわる情報ウェブサイト

お住まいの市町村をチェック!

40歳以上の方に対して市町村が実施している特定健診は、通常1万円程度かかる検査を安い費用で受けることができます。そのほか各種検診や40歳未満の方に対する健診なども実施されているので、自宅に案内が届いた人はしっかり内容を確認しましょう。

各市町村の健(検)診情報

ふくおか健康づくり県民運動 →

<https://www.kenko.pref.fukuoka.lg.jp/exam/>



人間ドッグって?

健診のなかでも、医療機関で詳しい検査を多項目にわたって行うのが人間ドッグです。費用は個人負担になりますが、専門的な医療機器を駆使し全身をくまなく調べることができるので、特に健康を気遣う方にはおすすめです。

福岡県HP

「市町村がん検診症状について」

<https://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/gankenshinjohou.html>



福岡県HP

「福岡県における肝炎ウイルス無料検査のご案内」

<https://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/kannennkensa.html>



福岡県医師会HP

「各種検診精密検査等実施医療機関登録名簿」掲載ページ

https://www.fukuoka.med.or.jp/kenmin/health/gan/medical_checkup.html



厚生労働省HP

「市町村のがん検診の項目について」

(厚生労働省において指針を定め推進するがん検診)

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000059490.html>



私のため、家族のための検診・健診ハンドブック

福岡県集団検診協議会・福岡県医師会発行

<https://www.fukuoka.med.or.jp/.../gan/kenshin-book.html>



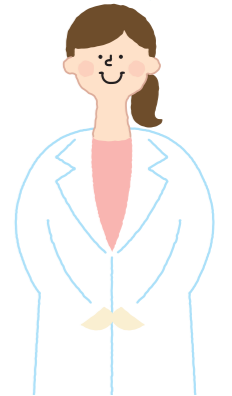
がんと診断されたら?仕事と暮らし、どうする?

えがおから医療ブックVol.14「がんと生きる」

<https://cgi.fukuoka.med.or.jp/WebFileStorage/kenmin/information/egaokarairyobook/vol14.pdf>



自分のため、
家族のために
受診しましょう!



Information 医師会からのお知らせ

県民のための公開講座

福岡県医師会では、県民の方々を対象とした県民のための公開講座を開催しています。

- 場 所： JR九州ホール(〒812-0012福岡県福岡市博多区博多駅中央街1-1)
- 日 時： 令和6年1月20日(土)13:30~15:30(予定)
- 詳 細： 福岡県医師会ホームページまたは新聞紙面で12月上旬ごろ公表予定

URL https://www.fukuoka.med.or.jp/kenmin/event/koukai_kouza.html



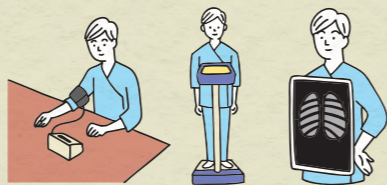
基本的な健診項目

- 質問票
(服薬歴、喫煙歴など)
- 身体測定
(身長、体重、BMI、腹囲)
- 診察 ●血圧測定
- 血液検査 ●尿検査 など

詳細な健診項目 (付加検診)

- 心電図検査
- 眼底検査
- 貧血検査
- 血清クレアニン値 など

一般健康診断とは職種に関係なく実施する健康診断で、すべての企業・労働者が対象になります。労働安全衛生法に定められていて、働く人の健康状態を定期的に確認し、体に異常や病気の兆候がないかを調べるものです。会社で実施する場合の費用は原則、会社負担です。尿検査や血液検査など、ごく基本的な内容の健診ですが、希望すれば検査項目が増えた「付加健診」や、各種検診もあわせて受診できることが多いので、会社の担当者に相談してみましょう。



会社で働く人が対象

一般健康診断

健診の種類

健診で多く受けられているものには、職場などで実施する定期健診「一般健康診断」や、一定年齢の保険加入者を対象とした「特定健康診断」があります。

福岡県人の特定健診受診率は？

特定健診対象者数(人)	特定健診受診者数(人)	実施率	順位
691,928	230,123	33.3%	35

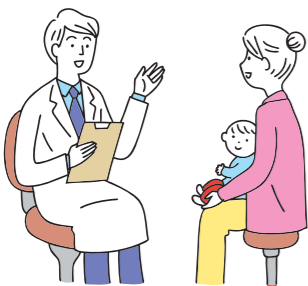
参照：公益社団法人 国民健康保険中央会／市町村国保特定健康診査・特定保健指導実施状況報告書(令和3年度)

福岡県の国保被保険者の特定健診受診率(2021年度)は、33.3%となっており、全国平均(36.4%)を下回って、全国35位でした。対象者のうち3人に1人しか受けていないことになります。

特に40代、50代の受診率が低いほか、「会社を退職後に国民健康保険に加入したが、特定健診の存在を知らなかった」というケースもあるようです。家族や知人などで対象者がいる場合は、ぜひ受診を勧めてあげてください。

40〜74歳が対象
特定健康診断
(特定健診)

2008年から始まった健診で、対象は国民健康保険や健保組合等の被保険者です。生活習慣病の予防や早期治療につなげるために、メタボリックシンドロームに着目した健診を行います。また、75歳以上の方を対象にした後期高齢者健診も実施されています。



赤ちゃんの健康や発育状態を確認し、先天的な病気の有無を早期発見するために行われます。回数や内容はお住まいの市町村によって異なりますが、保健センターや指定された病院で受けることとなります。場所や期間などは、乳幼児健診の通知に記載されているので、あらかじめスケジュールを把握しておきましょう。

赤ちゃんがいる方は：
乳幼児健診



健康管理において重要な役割を果たす、「健診」と「検診」。どちらも「けんしん」と読みますが、その違いをご存じでしょうか。

健診は、自分の健康状態を確認して病気の予防をするための「健康診断」のことです。診断結果によって生活習慣見直しのアドバイスを受けることができます。

検診は、特定の病気を発見するために検査のことです。病気を早期発見し、早期治療につなげることを目的としています。

一般的に年齢が上がれば上がるほど、長年の生活習慣の乱れや不摂生によってどうしても病気を発症しやすくなります。健康寿命をのばすには、健診・検診を定期的に受けて体の状態を知ることがとても大切なのです。

福岡県の現状は？ 都道府県別健康寿命ランキング

(2016年)

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく、元気に自立して過ごせる期間のことを言います。福岡県の健康寿命は、全国で何番目だと思いますか？

女性			男性		
1位	愛知	76.32歳	1位	山梨	73.21歳
2位	三重	76.30歳	2位	埼玉	73.10歳
3位	山梨	76.22歳	3位	愛知	73.06歳
4位	富山	75.77歳	4位	岐阜	72.89歳
5位	島根	75.74歳	5位	石川	72.67歳
：	：	：	：	：	：
30位	福岡	74.66歳	40位	福岡	71.49歳

参照：厚生労働省／第111回健康日本21(第2次)推進専門委員会 資料1-2 「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」(熊本地震により熊本県は未調査)

残念ながら、男性は71.49歳で40位、女性は74.66歳で30位という結果となっています。日本人の死因の約6割を占めるのは、がんと心臓病、脳卒中などの生活習慣病です。こうした生活習慣病の予防に努めるためにも、1年に1回は健診と、疾患に応じた検診を受診するようにしましょう。

検診の種類

検診には、主に市町村が実施している「対策型検診」と、医療機関などで任意に受診できる「任意型検診」があります。

対策型検診

死亡率の減少を目的として市町村等が実施している検診で、有効性が確立された検査方法で実施されます。公的な予防対策として行われるため、費用は無料もしくは少額の自己負担で済むのがメリットです。市区町村のほか、医療保険者等の保健事業として行っているケースもあります。

任意型検診

医療機関が独自に提供する医療サービスです。費用は原則として全額自己負担となり、それぞれの検診プランに応じて異なります。検査項目も多く、自分の目的や状況にあわせて選択できるといふメリットがあり、医療機関によって先進的な機器を用いた検査も可能です。

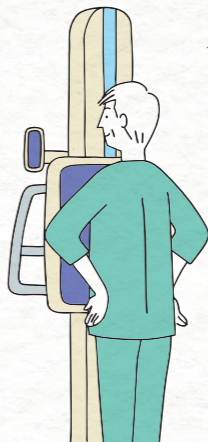
どちらを選ぶかはご自身の判断によります。健診とセットで受診することで定期的なヘルスチェックにつながるでしょう。自分が受けたい検診項目が含まれているかは、各市町村や医療機関等でご確認ください。

検診項目

いずれの項目でも、「要精査」「異常あり」という結果を受け取った場合には、必ず専門の医療機関で精密検査を受けるようにしましょう。

※対象年齢や検診間隔は、受診機関によって異なる場合もあります。

01 肺がん検診

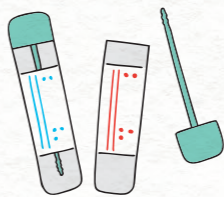


がん死亡率の第1位が肺がんです。喫煙者が肺がんになるリスクは、非喫煙者に比べて男性で4.4倍、女性で2.8倍高くなります。早期の自覚症状はほとんどなく、症状が出てからでは根治が難しくなるため、検診等で早めに発見することが重要です。

- 対象年齢：40歳以上
- 検診間隔：1年に1回
- 検査方法：胸部X線検査(レントゲン)

※ヘビースモーカーの方は採取した痰(たん)を調べる「喀痰(かくたん)検査」を追加します。

02 大腸がん検診

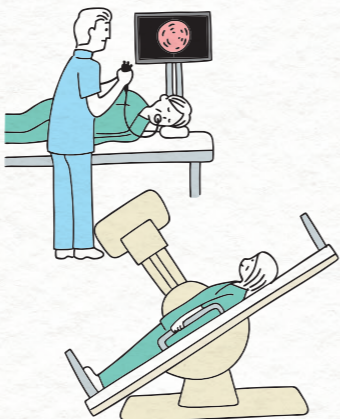


大腸(結腸・直腸)に発生するがんで、2021年のデータによると、大腸がんで亡くなった人はがんの部位別で2位でした。食の欧米化の影響もあり今後も増加すると予想されています。肺がんと同様、早期の段階では症状がほとんどないため、検診が大切です。

- 対象年齢：40歳以上
- 検診間隔：1年に1回
- 検査方法：便潜血検査/2日分の便を採取し、便に混じった血液を検出

※精密検査となった場合は、全大腸内視鏡検査やCT検査などを行います。

03 胃がん検診



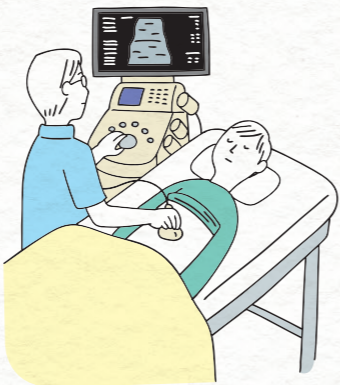
胃がんは特に日本人に多いがんですが、早期発見すれば根治が可能です。自覚症状がなくても50歳を過ぎたら必ず検診を受けてください。ただし、胃の痛み、不快感、食欲不振、食事がつかえるなどの自覚症状がある場合は、検診の前に医療機関を受診しましょう。

- 対象年齢：50歳以上
- 検診間隔：2年に1回
- 検査方法：①バリウム服用による胃部X線検査
②胃内視鏡検査(胃カメラ)

※胃部X線検査については40歳代も実施可
※胃部X線検査については毎年1回実施可

04 肝臓がん検診

(B型及びC型肝炎ウイルス検査)



ウイルス性肝炎・アルコール・喫煙・肥満・脂肪肝・肝硬変・糖尿病等のキーワードに該当する方は罹りやすいと言われます。特に男性、年齢では60代から増加し、70代以上が約7割を占めています。

福岡県(一部自治体を除く)では20歳以上を対象に、B型及びC型肝炎ウイルス検査を無料で実施しています。詳しくは裏表紙でご紹介している福岡県HP「市町村がん検診症状について」をご覧ください。

- 任意型検診として
- 検診間隔：1年に1回程度
- 検査方法：腹部超音波検査(腹部エコー)などの画像検査、血液検査

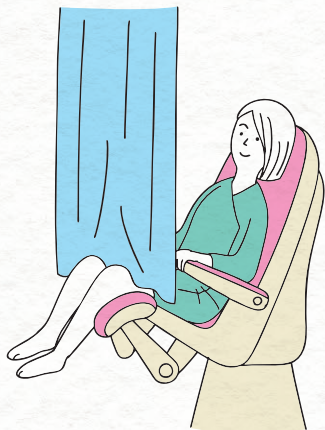
05 乳がん検診



女性のがんの中で最も多く、年間9万人以上が乳がんと診断されています。40歳代から増加傾向にあり、35〜64歳の女性では死亡原因の第1位です。検診と共に乳房を意識する生活習慣も大切なので、日常の中でも自分で見たり触ったりして、しこりなどがなければチェックしましょう。

- 対象年齢：40歳以上
- 検診間隔：2年に1回
- 検査方法：乳房X線検査(マンモグラフィ)／40歳代は2方向、50歳代は1方向撮影

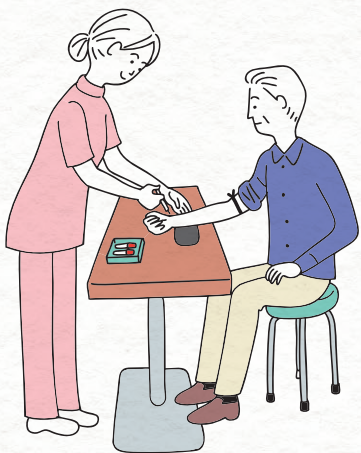
06 子宮頸がん検診



年間約1万人に発症、約2800人が死亡しており、特に20〜40歳代の若い世代に増えている病気です。子宮頸がんの95%がHPV(ヒトパピローマウイルス)の感染によるもので、現在、HPVワクチンの定期接種(小学校6年生〜高校1年生相当の女子が対象に加え、平成9年度〜平成18年度生まれの女性で接種の機会を逃した方を対象とするキャッチアップ接種も行われています)。

- 対象年齢: 20歳以上
- 検診間隔: 2年に1回
- 検査方法: 子宮頸部粘膜の細胞診 / 子宮の入り口の細胞をブラシや綿棒で採取して調べます

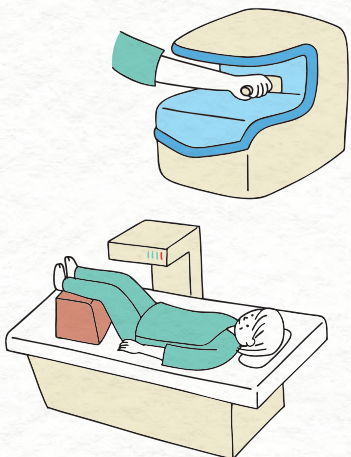
07 前立腺がん検診



男性特有の臓器である前立腺から発生し、60歳以上に多いがんです。早期ではほとんど自覚症状がありませんが、早期に見つけて適切に治療を行えば、5年生存率はほぼ100%です。日本泌尿科学会では、50歳以上の男性に検診をお勧めしています。

- 対象年齢: 50歳以上
 - 検診間隔: 1年に1回
 - 検査方法: 血液検査(PSA検査)
- ※精密検査となった場合は、前立腺の触診やエコー検査などを行います。

08 骨粗しょう症検診



日本には約1000万人以上の患者がいるといわれており、高齢化に伴ってその数は増加傾向にあります。骨粗しょう症による骨折は後遺症を残しやすく、要介護の原因にもなるので、40歳以降の方、基礎疾患がある方、特に閉経後の女性は検診を受けて予防に努めましょう。

- 対象年齢: 40歳以上
 - 検診間隔: 1年に1回
 - 検査方法: X線や超音波検査など
- ※骨密度が低いと判定された場合は、医療機関にて診察・生活指導のほか、必要に応じて薬物治療を行います。

医師と患者さんに聞く「検診の大切さ」

すぐにできること・・・生活習慣を見直す



福岡県医師会理事
田中真紀

福岡県はがん検診受診率が全国の最下位に近い後進県です。これは死亡率の高さにも比例しています。今年3月に閣議決定された「第4期がん対策推進基本計画」の全体目標は「誰一人取り残さないがん対策を推進し、すべての国民とがんの克服を目指す」と掲げられています。

がんの1次予防は、

①禁煙・飲酒・運動不足・食生活といたった生活習慣の重視です。疾病予防の基本となりますので、今一度自分の生活習慣を見直してみましよう。

②子宮頸がん、肝がん、胃がんなどの感染症対策があげられています。生活環境を清潔に保ち、予防接種を受けることが重要です。

がんの2次予防は、

①受診率の向上。これまでの目標値とされた受診率50%にも達していませんが、今回は60%と高い目標値が設定されました。会社検診や自治体の検診を積極的に受けましょう。2次検診のお知らせがきたら精密検査を受けることが早期発見に繋がります。その精密検査の受診率も90%が目標とされました。

②健診・検診を行う側は、精度の高い検査を行ったか、適切に精密検査と判定したのかなど、がん検診の精度管理が行われています。

③年齢や検診方法が科学的根拠に基づきガイドラインに準じた検診を受けましょう。

頑張るあなたへ〜がんを経験して〜

福岡県在住40代女性

乳がんの手術をして1年が過ぎようとしています。小さなしこりが気になって検診を受けたのがその約8か月前、仕事が落ち着いて、子どもの高校受験が終わった頃のことでした。

体調も良く「まさかね。」と高を括っている私に告げられたのは左乳がん、しかも抗がん剤等の化学療法が必要であるという結果でした。副作用を伴う化学療法を経ての手術、放射線治療の日々が長かったのか短かったのかは今でもよくわかりません。しかし、コロナ禍で大変な時に力を尽くして下さった先生はじめ医療スタッフの皆さんのお陰で今は仕事に復帰し食事が美味しいと笑えています。

自分の経験から伝えることができると思えば、特に「自分は大丈夫」と思っている若い皆さん、家族優先で自分を後回しにしている皆さんに定期的な検診を必ず受けてほしいということです。そして少しでも気になることがあればすぐ受診してください。

私はいろんな言い訳をしなければもう少し早く検診に行けたはずでした。自分の身体を守るのは他の誰でもない、自分なんだということを忘れなようにしたいと思います。