

我社は健康経営に取り組み、制度発足当初から 8 年連続で健康経営優良法人に選定されています。

伊藤忠商事株式会社のがん検診受診率を調べてみたところ、胃がん、大腸がん検診の他、乳がん、子宮頸がん検診の受診率は 9 割を超え、厚生労働大臣賞を受賞していました。

当社ですが、2023 年度の実績では胃がん検診の受診率は社員で 7 割未満、SC は半数以上が未受診です。乳がん、子宮がん検診も 9 割には到達していません。

年間 100 万人の日本人が新たになんと診断され、その 3 分の 1 は働く世代です。日本は男性の 3 人に 2 人、女性の 2 人に 1 人が生涯になんを罹患し、日本人男性で一番多いがんは前立腺、女性では乳がんで、男女それぞれ 9 人に 1 人が罹患します。男女合わせて一番多いのが大腸がん、特に女性では 55 歳までは男性より女性になんが多くみられます。

社員の健康を守り、会社の発展を目指すためには、会社でのがん検診受診が必要不可欠になっています。私はステップ①として、全社員ががん検診の必要性を理解し検査する、ステップ②として、がん予防の知識の普及が必要だと考えています。

2025 年度は、がん検診受診率の向上を勧めます。そのために現在健診結果データの分析、解析作業を勧めています。重点的、優先的に勧める事業に費用対効果を立証し、定点でなく 5 年、10 年と追跡調査する必要があります。地道な作業ですが、このデータの蓄積がいずれ、実を結び、社員ひとりひとりががん検診の重要性を理解し、高い健康意識を持って、良い商品を作り出し、お客様に喜んでいただく道標になればと思うのです。もちろん、厚生労働大臣賞の受賞も目指します。

(文責 市口)

がん検診で早期発見から早期治療へつなげよう！

がんは不治の病ではありません。早期に発見できれば治癒率がぐんと高くなります。

早期のがんでは、症状はまず出ませんから、早期にがんを発見するのは「**検診の役割**」となります。早期発見は、症状が出たらすぐ検査を受けることではありません。**症状がないうちに定期的に検査を受けることが大切です。**

■がん検診未受診の理由（厚生労働省資料より）

1. 受診する時間がないから（28.9%）

長時間の拘束ではありませんよ。1日かけて様々な検査を行うイメージをするかたが多いですが、**数分または半日あれば受診できる検査が大半です。**

2. 健康状態に自信があり、必要性を感じないから（25.0%）

「自分は体力があるほうだから」「健康には気を使っているから」はがんには関係はありません。**誰でもがんに罹患する可能性があります。**

3. 心配なときはいつでも医療機関を受診できるから（23.4%）

がんの初期は、自分では気づけないものがほとんどです。**健康で無症状のときに受診することが、早期発見・早期治療につながります。**






4. 費用がかかり経済的にも負担になるから（11.8%）

健康保険組合や会社が一部負担をしており、残りが自己負担となっています。

5. がんであると分かるのが怖いから（9.2%）

「がんがあったらどうしよう」という不安で受けずにいると、その間にがんが進行してしまいます。**定期的ながん検診を受診することが必要です。**

がんになる**リスク**を「**減らす**」ために

喫煙	<p>たばこは吸わない。他人のたばこの煙りを避ける。</p> <p>目標 ・ たばこを吸っている人は禁煙をしましょう。吸わない人も他人のたばこの煙を避けましょう。</p>	
飲酒	<p>飲むなら節度のある飲酒をする。</p> <p>目標 ・ 飲むなら1日あたり、日本酒1合、ビールなら大ビン1本、ワインならボトル1/3程度。飲まない人は無理に飲まない。</p>	
食事	<p>食事は偏らずバランスよくとる。</p> <p>目標 ・ 野菜や果実不足にならない。塩分は控えめに。</p>	
身体活動	<p>日常生活を活動的に過ごす。</p> <p>目標 ・ ウォーキングまたはそれと同等以上に活動を1日60分行いましょう。ただしムリは禁物です。</p>	
体形	<p>成人期での体重を適正な範囲に維持する。</p> <p>目標 ・ 中高年男性のBMI21～27、中高年女性では21～25の範囲内になるよう体重をキープ。</p>	

（国立がんセンター 予防研究グループ資料より）

諸々注意しましょう

検診のメリットは・・・

- ・がんの早期発見・早期治療による治癒率UP・死亡率減少
- ・がん検診で「異常なし」と判定された時の安心感

・・・です！