

あなたの体を守れるのはあなただけ!

# 健康づくりのやる気スイッチON!

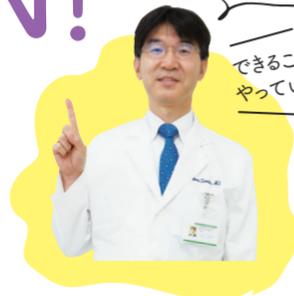
健康のこと  
気になるけど  
何からやれば  
いいの?

健康が力向上推進  
キャラクター「マモルさん」



4つの  
健康ポイントに  
チャレンジ!

できることから  
やっていきましょう



コロナ禍によって生活習慣が大きく変わった今、ぜひ健康づくりをはじめましょう!  
正しい知識を身に付けて、よりよい生活習慣を実践したり、健康診断や検診を適切に受診することで  
無理なく健康寿命を伸ばし、毎日をいきいきと過ごすことができます。



## 必要です! 正しく受けよう「がん検診」

がん検診&肝炎ウイルス検査

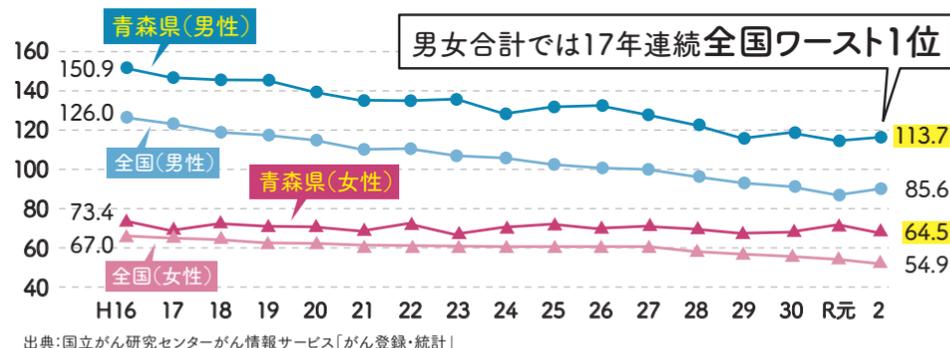
### 青森県の「がん」の現状を

#### もっと知ってほしい!

青森県のがん(全部位)の75歳未満年齢調整死亡率は、**17年連続で全国ワースト1位**です。とても残念な結果ですが、一方で肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸(けい)がんについては、検診を受けることで早期発見・早期治療につながり、死亡リスクが下がることが科学的に証明されています。ポイントは、**検診を「対象となる年齢から」、「定期的に」受けること。**

コロナ禍であっても、**がん検診は必要な外出です。ぜひ積極的に検診を受けましょう。**

●がん(全部位)の75歳未満年齢調整死亡率の全国と青森県の比較(人口10万対)



### 科学的根拠に基づくがん検診を継続して受けよう

●科学的根拠に基づくがん検診

| 検診の種類   | 検診方法                                  | 対象年齢(性別)    | 検診間隔    |
|---------|---------------------------------------|-------------|---------|
| 肺がん検診   | 胸部エックス線検査と<br>かくたん<br>喀痰細胞診(喫煙者のみ)の併用 | 40歳以上(男女)   | 毎年      |
| 胃がん検診   | 胃エックス線検査または胃内視鏡検査                     | 50歳以上(男女)※1 | 2年に1回※2 |
| 大腸がん検診  | 便潜血検査                                 | 40歳以上(男女)   | 毎年      |
| 乳がん検診   | マンモグラフィー検診<br>(乳房のエックス線検査)            | 40歳以上(女)    | 2年に1回   |
| 子宮頸がん検診 | 頸部細胞診                                 | 20歳以上(女)    | 2年に1回   |

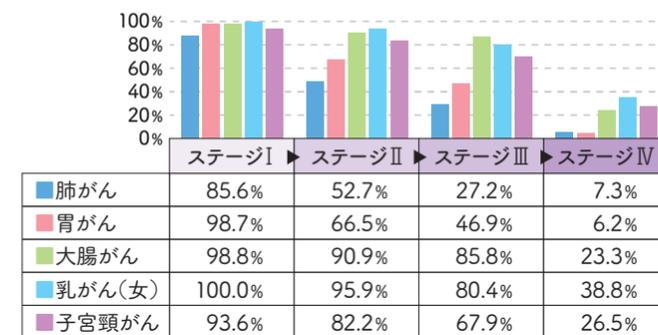
がん検診を受けるときに注意したいのは、**科学的な根拠によって、がん死亡率の減少が確認され品質が保証されたがん検診を受けることです。**「職場でがん検診を受ける機会がない」という人は、市町村が実施する検診を受診しましょう。また「**精密検査が必要**」と判断された場合には、**必ず早めに医療機関を受診し、精密検査を受けましょう。**

※1 当分の間、胃エックス線検査については、40歳以上も対象。 ※2 当分の間、胃エックス線検査については、毎年でも可。

### がんは、早く見つけることが重要です!

早期に発見して治療すると生存率が高まります。

●がんの病期(ステージ)別5年生存率



教えて!

みんなが気になる、こんな疑問

Q 検診会場の新型コロナウイルス対策はどうしていますか?

A “うつらない・うつさない”対策をしっかりと行っています!

新型コロナウイルスに、“うつらない・うつさない”ように、職員はしっかり感染対策をしています。また、受診される皆さまにも検温・体調確認・手指消毒励行・マスク着用にご協力いただいています。



つがわ みなみ  
公益財団法人 青森県総合健診センター 事業部 センター健診課 主任 津川 南美

安心して  
検診に  
来て下さい!



#### がん検診 ここが大切!

- 科学的根拠に基づくがん検診を受けること
- 無症状の人が受けること
- 職場でがん検診を受ける機会がない場合でも市町村が実施する検診を受けること
- 精密検査は必ず受けること



詳しくは [青森県がん情報サービス](#)   
がん・生活習慣病対策課 ☎017-734-9216

生涯に一度は受診!

### 忘れず受けよう! 肝炎ウイルス検査

肝がんによる死亡数は、全国的に見れば年々減少傾向にありますが、青森県は近年横ばいで推移しています。「沈黙の臓器」といわれる肝臓を襲うウイルス性肝炎は自覚症状が少なく、**感染しても気づかず放置している人が多い**といわれています。発見が遅れたり、適切な治療を行わないまま放置したりすると、慢性化し、肝硬変や肝がんなどの深刻な病気に進行するおそれがあります。これまで検査を受けたことがない人は、**まずは肝炎ウイルス検査を受けてみましょう。**



詳しくは県庁HP [肝炎ウイルス検査](#)   
がん・生活習慣病対策課 ☎017-734-9216

#### 当てはまる人はぜひ肝炎ウイルス検査を受けよう!

- これまでB型・C型肝炎ウイルス検査を受けたことがない方
- 平成4年(1992年)以前に輸血や大きな手術を受けた方
- 入れ墨をしたり、医療機関外でピアスの穴をあけたことがある方
- 過去に肝機能異常で指摘されたことがあり、その後肝炎の検査を受けていない方