

令和元年11月15日

第24回健康管理委員会における講演資料の掲載について

令和元年11月5日に開催された第24回健康管理委員会における講演の資料を掲載します。

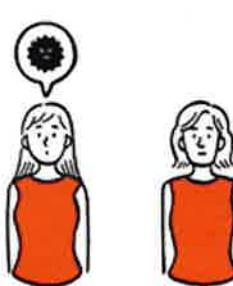
- ・ 生活習慣を見直しましょう
～がんを予防する生活習慣～

生活習慣を見直しましょう ～がんを予防する生活習慣～

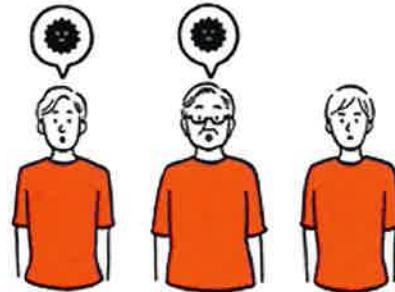
健康保険組合連合会兵庫連合会
共同設置保健師 丸野陽子



生涯に何らかのがんに罹患する確率



女性は2人に1人



男性は3人に2人

日本人の死亡原因は？

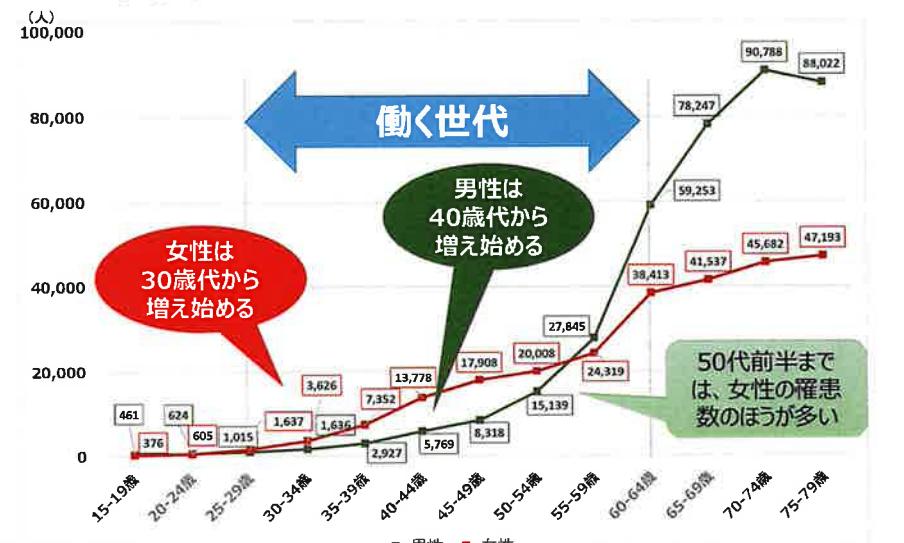
	原 因	割合(%)
①	悪性新生物（がん）	27.9
②	心疾患	15.3
③	脳血管疾患	8.2
④	老衰	7.6
⑤	肺炎	7.2

(平成29年人口動態統計)

循環器
疾患

- がんは検診で早期発見・早期治療
- 循環器疾患は生活の見直し＆改善で予防

年代別がん罹患数(2013年)

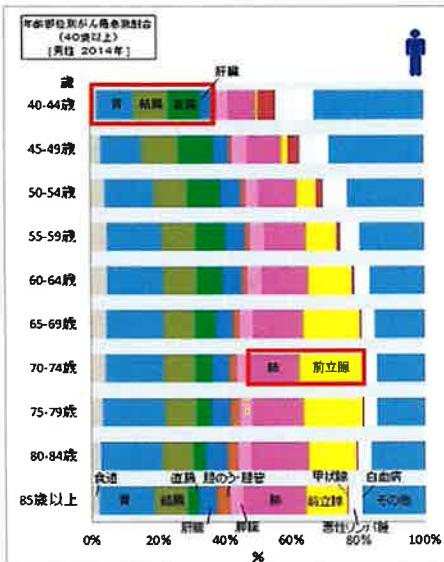


※上皮内をがん含まない

がん対策推進企業アクション資料より一部改変

出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」

年齢別部位別がん罹患割合(男性/2014年)



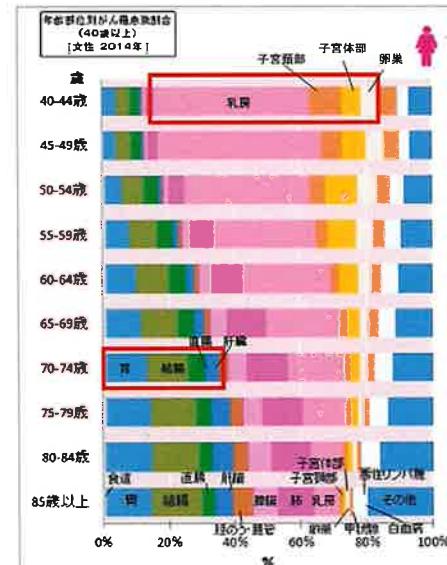
男性

40歳以上で消化器系のがん（胃、大腸、肝臓）の罹患が多くを占めるが、70歳以上ではその割合は減少し、前立腺がんと肺がんの割合が増加する。

国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」より

5

年齢別部位別がん罹患割合(女性/2014年)



女性

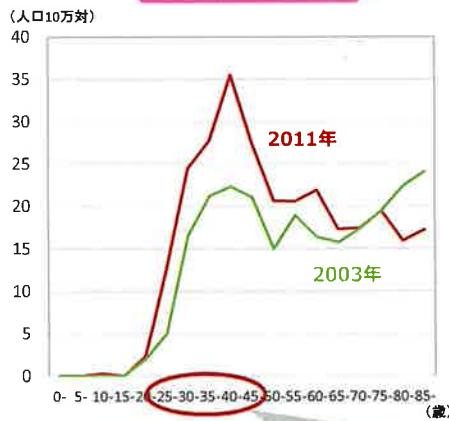
40歳代では乳がん、子宮がん、卵巣がんの罹患が多くを占めるが、高齢になるとほどその割合は減少し、消化器系のがん（胃、大腸、肝臓）と肺がんの割合が増加する。

国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」より

6

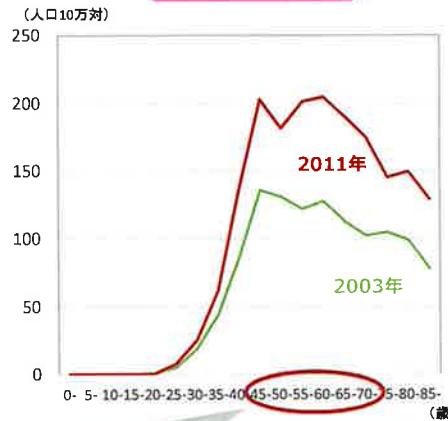
女性がんの年齢階級別がん罹患率推移

子宮頸がん*



20歳から40歳代の若い年齢層で罹患率が増加しています。

乳がん*



中高年、特に40歳代後半の罹患率が大きく増加しています。

*上皮内がんを含まない 出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」

がん対策推進企業アクション資料より

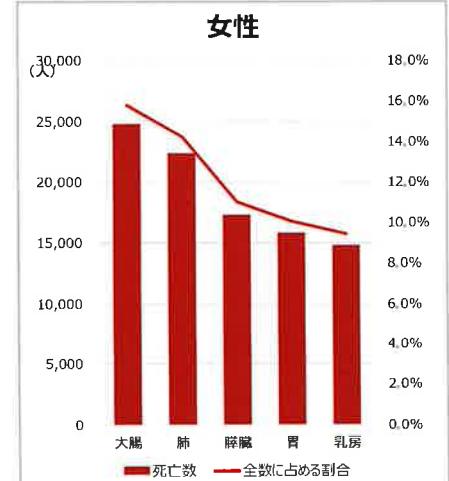
7

部位別がん死亡数 (2017年)

男性



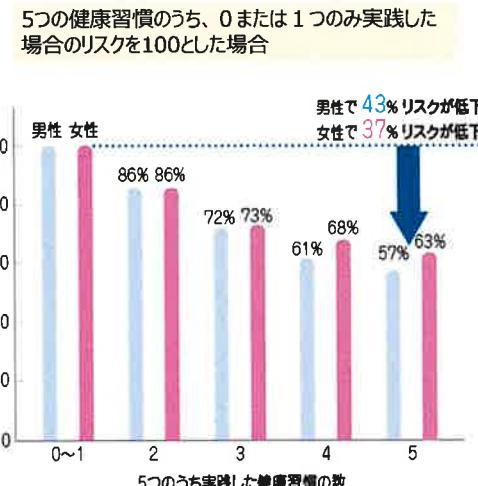
女性



国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」より

8

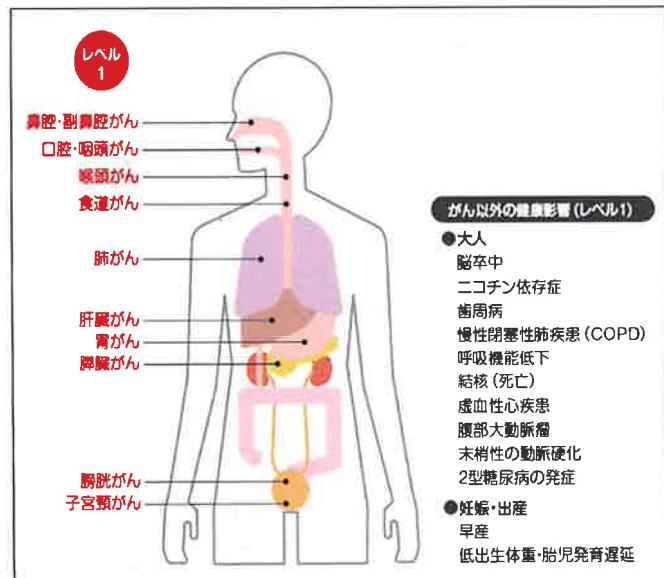
がんのリスクを下げる5つの習慣



Sasazuki, S. et al.: Prev. Med., 2012; 54(2):112-6より作成

9

①.たばこを吸っている本人がなりやすいがん



11

1. 禁煙する

●がんを予防するためにはたばこを吸わないことが最も効果的

2015年では、男性の喫煙率は30.1%で、女性は7.9%です。

がんになった人のうち、男性で30%、女性で5%はたばこが原因だと考えられています。

タバコの煙に含まれる3大有害物質

ニコチン

タバコの主要成分。脳に「快感」をもたらす作用があるため、タバコ依存症の原因となります。

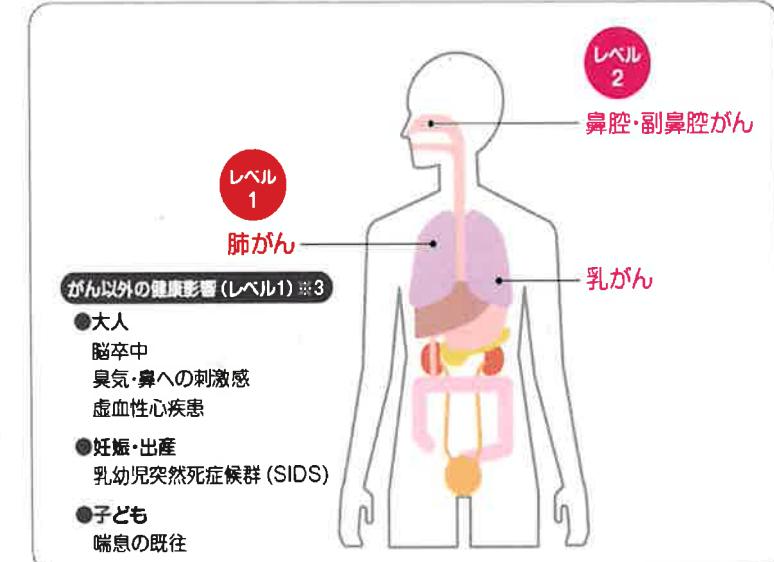
一酸化炭素

動脈硬化を促進させる作用があるといわれています。

タール

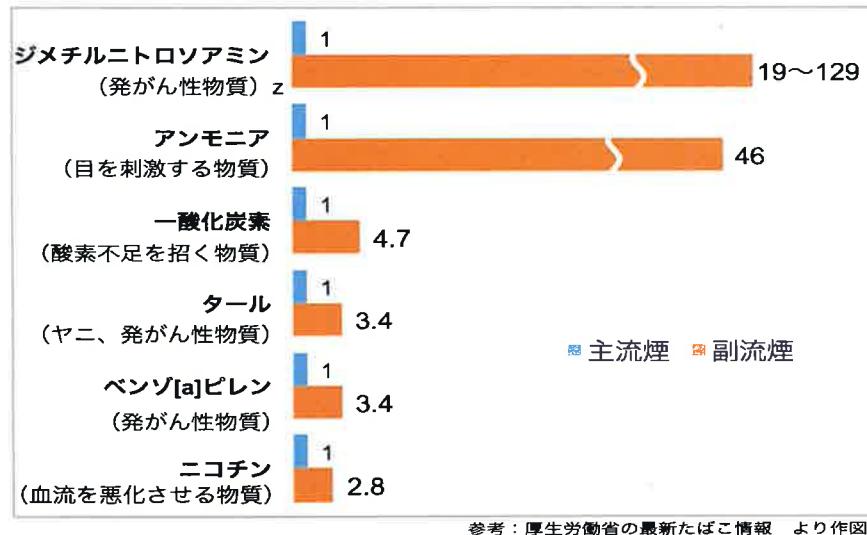
発がん物質が多く含まれています。

②.たばこを吸う人の周りの人となりやすいがん



12

③.たばこの煙は副流煙の方が有害



13

④.サードハンドスモークに注意

- サードハンドスモーク（三次喫煙）とは
タバコを消した後にその場に残った残留物から有害物質を吸入すること
- ◆ 喫煙者本人が吸う煙は一次喫煙
- ◆ 喫煙者が吐き出した煙や火のついたタバコから出る煙を周囲にいる人が吸うことが二次喫煙



14

⑤.禁煙外来

- ニコチン代替療法や飲み薬を用いた治療を行い、一人で禁煙するよりも成功率が1.5～3倍高くなるといわれています。
- 健康保険を使って禁煙治療を始める場合、下記の①～④の条件を満たす必要があります。



- ①.ニコチン依存症を診断するテストで5点以上
- ②.プリンクマン指数が200以上
[プリンクマン指数 = 1日の平均喫煙本数 × これまでの喫煙年数]
- ③.1か月以内に禁煙を始めたいと思っている
- ④.禁煙治療を受けることに文書で同意している

健康保険で禁煙治療が受けられる全国の医療機関をお探しの方は、下記HPから検索できます。

■ 日本禁煙学会 <http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>

15

⑥.ニコチンガム

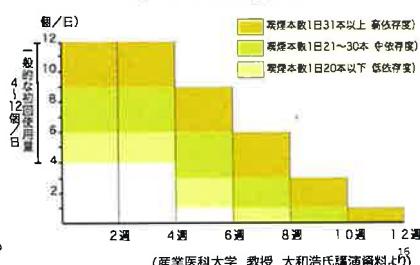
ニコチンガムの正しい噛み方を理解しましょう！



- 1粒にニコチン2mg含有
- 軟らかくなるまで20回ほど噛み、頬と歯茎の間に挟む
- 3分ほどでビリビリ感を感じる。
- ビリビリ感を感じている間 (=ニコチン吸收)は噛まない
- ビリビリ感がなくなったら再び噛む
- 30分程でタバコ1本分のニコチンを吸収し、渴望感を和らげる
- その後も頬と歯茎の間に挟んでおけばお菓子防止=肥満予防
- 仕事・接客中でも、頬を動かさなければガムを使用していることは分かりません。

1週毎に1～2個ずつ漸減、
8週間でゼロへ

図2. ニコレットの使用量の目安



2. 節酒する

お酒の適量の目安は1日に純アルコール20g程度



※女性は男性よりアルコールの処理能力が低い傾向があるため、この半量を適量とするのがよいとされています。

17

3. 食生活を見直す

①. 1食あたりに必要な野菜の量

加熱した野菜の場合

→片手山盛り1杯



生野菜の場合

→両手に山盛り1杯



1日350g以上を目指に!
このうち、120gは緑黄色野菜で。

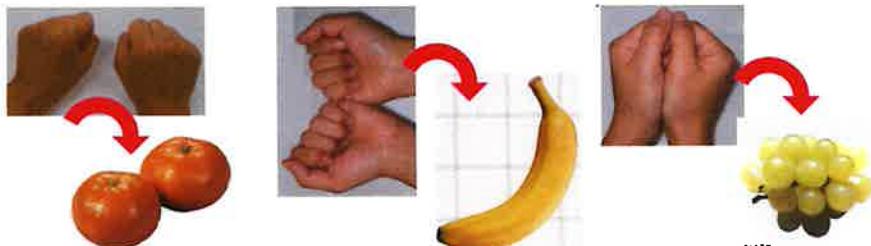
18

③. 食物繊維の健康効果

②. 果物は適量を上手にとろう

果物には、ビタミン・ミネラル・食物繊維などが多く含まれているが食べすぎると果糖も含まれているため、中性脂肪・血糖値を上昇させます。

1日の目安量は、にぎりこぶし2個分



夕食後は避けて、朝か昼間に、もしくは1日量を朝と間食にわけてとりましょう

19

水溶性食物繊維

- ・ブドウ糖の吸収を緩やかにし、食後の血糖値の急上昇を抑える
- ・胆汁酸の排泄を促し、血中コレステロール値を抑える
- ・腸内の善玉菌を増やし腸内環境を整える

＜海藻＞ わかめ こんぶ なめこ
もずく しいたけ しめじ

＜きのこ＞ えのき茸

＜いも・こんにゃく＞ 里芋 長芋 こんにゃく

＜野菜＞ モロヘイヤ トマト オクラ

＜果物＞ りんご バナナ いちご

不溶性食物繊維

- ・満腹感を得やすく、食べ過ぎを防止する
- ・腸の蠕動運動を促し、便通を改善する（痙攣性便秘の場合はひどくなることがあるので注意）
- ・有害物質を排泄し、大腸がんを予防する効果がある

ごぼう ほうれん草 たけのこ
＜野菜＞ れんこん キャベツ ブロッcoli パプリカ

＜豆類＞ 大豆 豆腐 きしらげ

＜乾物＞ 切干大根 きくらげ 干しいたけ

＜いも＞ さつまいも じゃが芋

＜穀類＞ 玄米 ライ麦パン

20

4. 身体を動かす

身体活動が多い人は、がんのリスクが低いことがわかっています。
身体活動にはスポーツや運動だけでなく、通勤で歩いたり、
家事などの生活活動も含まれるため、毎日、こまめに体を動かしましょう。



今より10分多く体を動かそう

歩く機会を増やす

- 1時間座ったら、立つ習慣をもつ。
- 買い物へ行くとき、少し遠くの店に行く。
- エレベーターやエスカレーターを使わず、積極的に階段を使う。
- 車を駐車場の奥に止めて、歩く距離を増やす。
- 近所へ行くときは、車ではなく歩いて行く。
- ウインドーショッピングを楽しむ。
- バスや電車に乗ったら、ひと駅手前で降りて歩く。

家事を積極的にこなす

- そうじ、部屋の片づけ、布団干し、庭の草むしりなどを積極的にこなす。

家族と活動的にすごす

- 子どもと活発に遊ぶ。
- 家族とレジャー施設などで遊ぶ。

スキマ時間に体を動かす

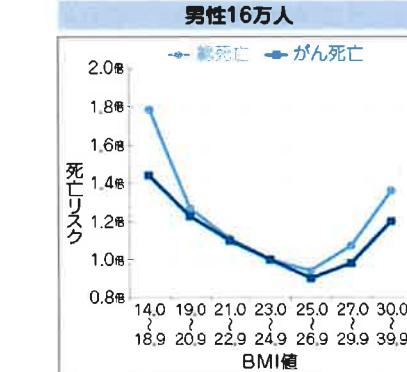
- なにかをしながら筋トレをする。
- 仕事の合間や寝る前にストレッチをする。

21

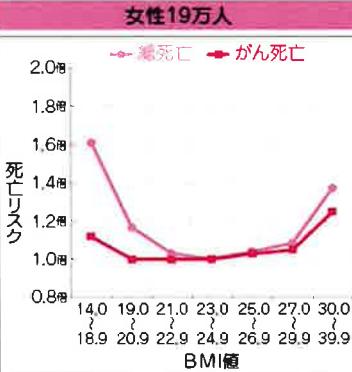
5. 適正体重を維持する

①.BMI値と死亡リスクとの関連

男性 BMI 21以上 26.9以下



女性 BMI 21以上 24.9以下



社会と健康研究センター予防研究グループ「肥満指数(BMI)と死亡リスク」より作成

22

死亡率の低下が認められた 5つのがん検診

厚生労働省においては、「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」(平成20年3月31日付け健発第0331058号厚生労働省健康局長通知別添)を定め、市町村による科学的根拠に基づくがん検診を推進。

指針で定めるがん検診の内容

種類	検査項目	対象者	受診間隔
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
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
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
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
大腸がん検診	問診及び便潜血検査	40歳以上	年1回

厚生労働省ホームページより

②. 体重管理は健康管理の基本

■ **B M I 22** のときが最も病気になりにくいといわれています。

$$B M I = \frac{\text{現体重 (Kg)}}{\text{身長 (m)}} \times \frac{1}{\text{身長 (m)}}$$

B M I	18.5未満	18.5~24.9	25以上
判 定	低体重(やせ)	標準	肥 満

《あなたの適正体重を確認》

$$\text{適正体重} = 22 \times \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}$$

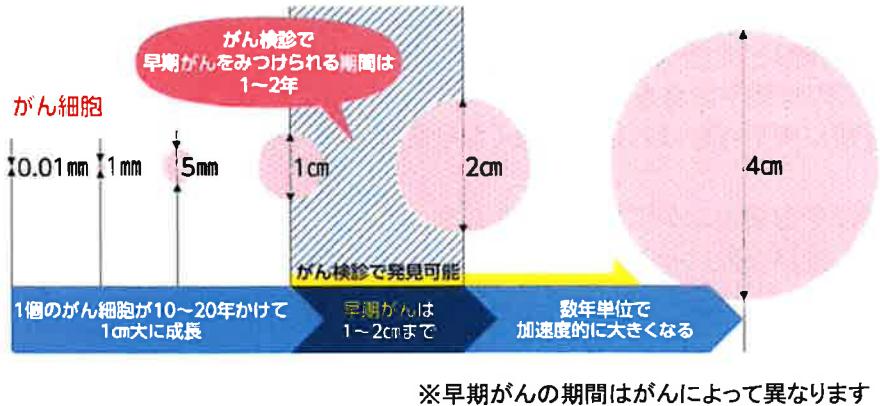
$$= 22 \times \boxed{} \times \boxed{}$$

23

24

「早期がん」のうちにみつけることが大切

「早期がん」で発見できる期間はわずか1~2年



25

こんな症状があればすぐに受診を

部位	自覚症状	部位	自覚症状
胃がん	胃部不快感、消化不良、食欲不振、食習慣の変化	食道がん	胸骨裏の激痛、食物を飲み込むときのつかえ感
肺がん	咳、痰、血痰	口腔がん	難治性の潰瘍
乳がん	硬いしこり、血性の乳頭分泌物	膀胱がん	肉眼的血尿
子宮がん	性交時出血、血性のおりもの、月経異常	喉頭がん	声のかすれ
大腸がん	血便、排便異常、便柱狭小、肛門からの出血	白血病	出血傾向、易疲労感、発熱
肝がん 脾がん	上腹部の不快感、黄疸	皮膚がん	境界不鮮明なほくろ

26

要精密検査といわれたら

精密検査は早期発見のチャンスです。
要精密検査といわれても、「がん」ではないことも多いので、むやみに怖がらず精密検査を受けましょう。



27

「働く世代」こそ、がん対策が必要です！



28