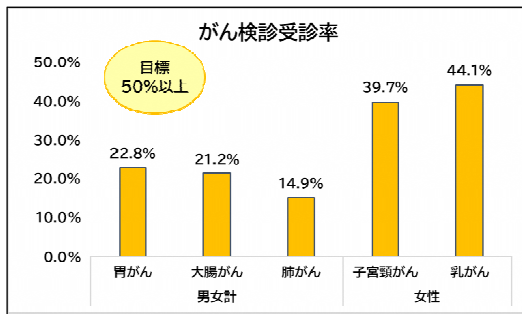


## がん検診について



過去1年間にがん検診を受診した回答した者は、どのがん検診も50%未満でした。

がんによる死亡を減少させるためには、**継続的ながん検診の受診が重要です！**

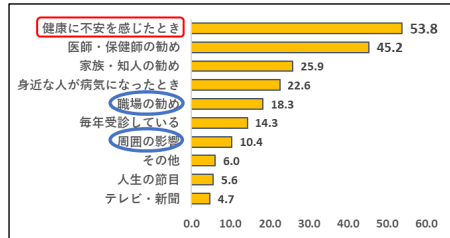
今や2人に1人ががんになる時代と言われています。早期にがんを見つけるためにも、定期的ながん検診を受診しましょう！

【国が推奨するがん検診】

- \*胃がん検診(50歳以上・2年に1回)
- \*肺・大腸がん検診(40歳以上・年に1回)
- \*子宮頸がん検診(20歳以上女性・2年に1回)
- \*乳がん検診(40歳以上女性・2年に1回)



Q どんな時に**がん検診を受けよう**と思いますか？  
(複数回答)



回答者の約5割が【健康に不安を感じたとき】と回答。

不安を感じてから大丈夫？

がんは、ほとんどの場合、早期のうちには自覚症状がありません。

「不安を感じたとき」「症状が出てから」と思っている手遅れになるかもしれません。

がんは、**早期発見により90%以上は治癒**と言われています。

職場の声掛けや周囲の影響が受診のきっかけとなっています。ぜひ、職場内で声をかけあい、定期的・継続的にがん検診を受診をしましょう！

## さらにチャレンジ！

宣言企業の中から、他の目標となるような顕著な取組みを行う企業を、表彰しています。令和2年までに10社を表彰しました。表彰企業の取組みは、岐阜県ホームページに掲載しています



## 県保健医療課・保健所

県・保健所では、宣言企業の取組みを応援しています。職場内での健康づくりについての相談ごとなどありましたらお気軽にお問合せください。

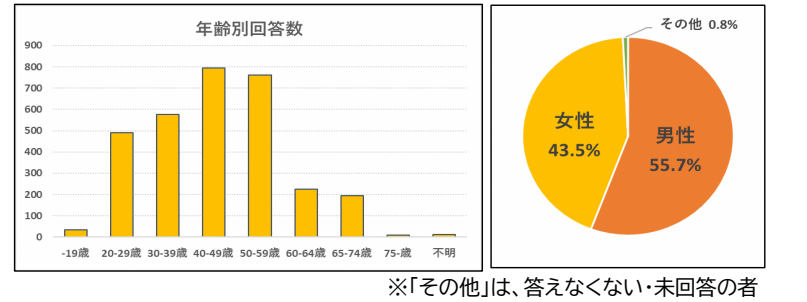
毎日、Twitterで健康情報を発信中  
ぜひ、ご活用ください！！



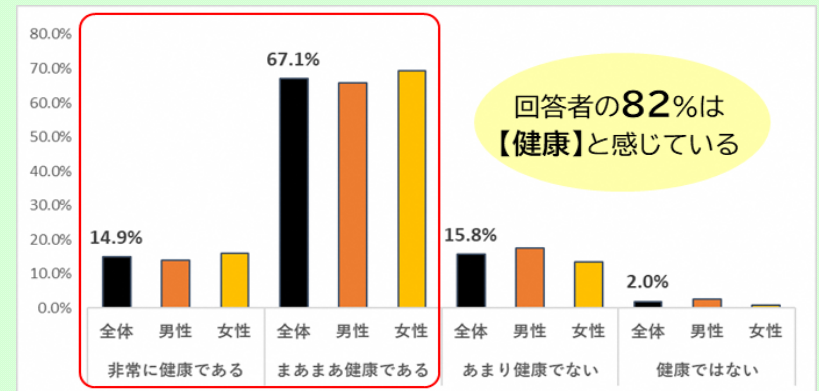
## 働く世代の健康意識調査結果

令和2年9月に健康経営宣言企業の従業員を対象に健康づくりアンケートを実施しました。ご協力ありがとうございました。(回答数:3,100人)

### 回答者の属性



### 健康状態について

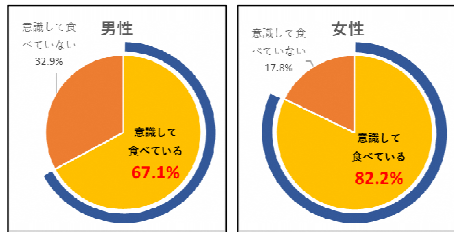


岐阜県健康福祉部保健医療課  
令和3年3月

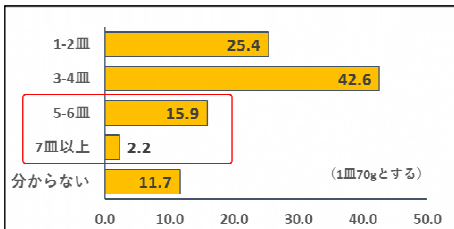


## 野菜の摂取について

Q 野菜を意識して食べるようにしていますか？



Q 望ましい野菜量の目安を知っていますか？



岐阜県では

野菜摂取量全国1位を目指しています

- 多くの方が、意識して野菜を摂取しています。
- 【望ましい野菜量の目安】は1日350g
- 望ましい野菜摂取量を回答した者の割合は、全体の18.9%と少ない状況です。

チェック1 必要な野菜量を知る

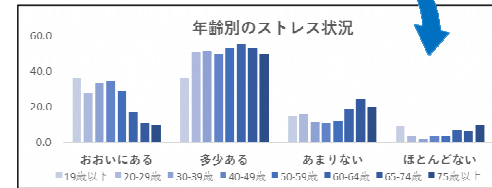
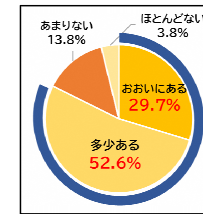


『1日350gの野菜を食べよう！』  
野菜でつながろう!!

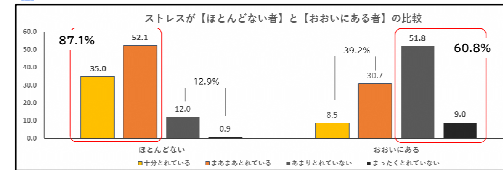
岐阜県ではInstagramで「野菜ファースト」情報を発信中

## ストレス・休養について

Q ストレスを感じたことがありますか？(直近1ヶ月)



Q 日頃の睡眠で疲れがとれていますか？



岐阜県では

働く世代のこころの健康の保持増進を図っています

直近1ヶ月以内でストレスを感じたことがある者は、全体の82.3%と多い状況です。  
(年齢別による大きな差はみられません)  
\*ストレスが「おおいにある者」は「ほとんどない者」と比べ睡眠が十分にとれていない状況です。

チェック3 セルフケアで自分を守る！

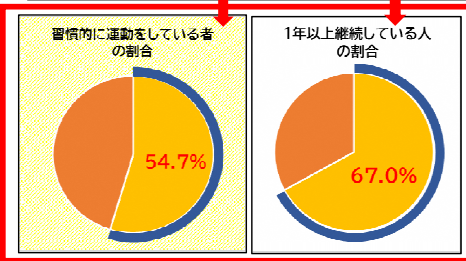
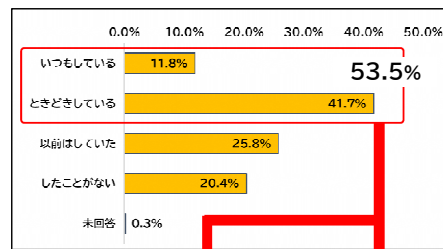
- 初期のサインを見逃していませんか？  
心の病気を誰にでも起こります。  
初期の段階で誰かに相談しましょう。
- 気分が落ち、眠うつ
  - 好きなものに興味がなくなる
  - 集中力や記憶力が低下する
  - 食生活や生活リズムが乱れる
  - 他人に言い争い、人に悪意を感じる
  - 自分自身の健康を気にするようになる
  - 仕事や生活に支障が出る
  - 不安や心配が増える
  - 身体的な不調を感じる

心の不調に気づいたら相談しよう

職場でのメンタルヘルス対策を進めよう！  
働く人の健康を促進するうえで、とても重要な課題です。

## 運動習慣について

Q 意識的に運動をしていますか？



※「習慣的な運動」とは、週2~3日以上かつ30分以上の運動をしている人

岐阜県では

習慣的に運動する人の増加を目指しています

意識的に運動をしている者は、全体の半数うち、習慣的に運動している者は54.7%

チェック2 今より10分多く体を動かそう

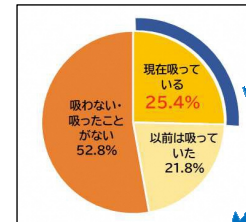
- 日常生活の動作を活性化  
\*掃除や階段上り等で筋肉や関節を動かそう！
- ときどき速歩  
\*ちょっとした時間を見つけて歩きましょう。  
\*歩行は連続しなくても構いません。  
\*1日の合計が1万歩を目指しましょう！！

『清流の国ぎふ健康ポイント事業』をきっかけに運動を始めよう!!

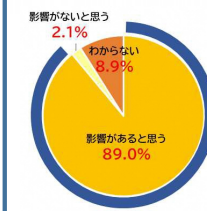
健康づくりに取り組んで特典を獲得しよう!

## たばこについて

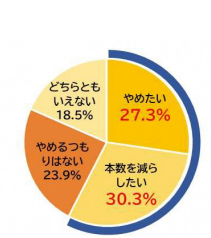
Q 現在、たばこを吸っています



Q たばこ煙が周囲の人の健康に影響があると思いますか？



Q たばこをやめたいと思いますか？



岐阜県では

【たばこ対策】に取り組む施設を応援しています

現在、喫煙している者のうち、\*27.3%が【禁煙】を希望しています。  
\*89.0%が、たばこの煙が周囲の健康に影響することを理解しています。

チェック4 受動喫煙をなくそう！

受動喫煙によって、年間約15,000人が亡くなっています。  
受動喫煙によって、癌のリスクが高まります。  
自分のこと、周囲のことを考え、受動喫煙のない環境をつくろう

【ぎふ禁煙宣言】施設に登録しよう!!

健康増進法の改正により、令和2年4月1日から  
お店や事業所など多数の人が集まる施設では【原則屋内禁煙】となりました。

岐阜県ホームページで申請方法をチェック