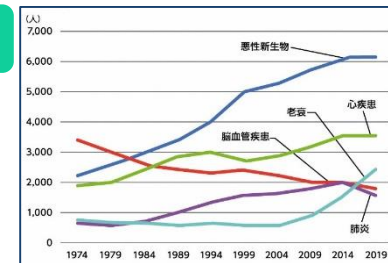


## コロナ禍におけるがん検診の重要性

### 2人に1人ががんにかかる時代

日本人が一生のうちのがんと診断される確率は男性65.0%、女性50.2%(\*1)で、2人に1人がかかると言われています。また、全国がん登録によると、岐阜県内だけでも毎年1万6000人ほどが新たにがんと診断されており、がんは身近な病気です。

2019年の岐阜県の主要死因別死亡割合によると、悪性新生物(がん)で命を落とした人は6171人(26.4%)で全体の4分の1以上を占めています。主要死因別死亡数を見ると、30年近くにわたってがんが1位となっており、また、人数も右肩上がりが続いています。ただ、医学の進歩により、早期発見・治療ができれば命を守れるケースも数多くあることも事実です。



出典：2019年岐阜県衛生年報

### 感染対策をしてがん検診を受けましょう

日本対がん協会や日本医師会などは、毎年9月を「がん征圧月間」とし、早期発見・治療の重要性や、がんの正しい知識を広める活動に力を入れています。がんは、早期の段階では自覚症状が出ないことが多く、症状が出現する頃には手遅れとなっていることもあります。早期発見のためには、「がん検診」が有効です。がん検診は、市町村や職場で受診できます。職場で受ける機会のない方は、お住いの市町村で受けることができます。

がん検診の結果「要精密検査」と言われたら、必ず精密検査を受けることも重要です。精密検査を受けるところまでが『がん検診』です。

対象臓器	検査方法	対象者	受診間隔
胃	問診に加え、胃部エックス線また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関しては、40歳以上に実施可。	2年に1回 ※当分の間、胃部エックス線検査に関しては、年1回実施可。
子宮頸部	問診、視診、子宮頸部の細胞診および内診。	20歳以上	2年に1回
乳房	問診および乳房エックス線検査(マンモグラフィ)	40歳以上	2年に1回
肺	質問(医師が自ら対面により行う場合は問診)、胸部エックス線検査および肺癌細胞診(肺癌細胞診は、原則50歳以上で喫煙指数が600以上の方のみ、過去の喫煙者も含む)	40歳以上	年1回
大腸	問診および便潜血検査	40歳以上	年1回

出典：厚生労働省「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」

精密検査が必要＝がん確定ではありません。今回異常が見つからなくても、一回限りではなく、定期的ながん検診を受けることが大切です。ただし、気になる症状がある時は、早めに医療機関を受診しましょう。

また、新型コロナウイルスが蔓延する昨今、新型コロナウイルス感染症を心配した受診控えによって、がんが進行した状態で見つかることが懸念されます。検診機関では、換気や消毒・体調チェック等の基本的な対策のほか、検診体制の整備や密を避けるための対策、共有物の廃止などの感染対策に力を入れています。

コロナ禍でもがん検診はとても重要です。皆さんも、マスク着用や手洗いうがいなどの感染防止対策を徹底し、がん検診を受けましょう。

※1 2018年データに基づく国立がん研究センター最新がん統計

毎月17日は減塩の日  
1日の食塩摂取量目標値は  
男性：7.5g未満 女性：6.5g未満



### コロナ禍でもがん検診・がん治療を



岐阜大学病院 吉田 和弘 病院長  
(前・岐阜大学病院がんセンター長)



医療機関での新型コロナウイルスの感染を警戒して、「受診控え」をする人が後を絶ちません。受診控えによって、本来受けなければならない医療を受けることができず、がんが進行した状態で見つかることが最近増えていることを、一人の医師として大変危惧しています。「コロナは怖いけれど、がんは国民の半分がかかる」という事実を忘れずに、適切な診断、適切ながん治療を受けてもらいたいですね。

ぎふ健康推進室ツイッター  
@kenko\_gifu



野菜たっぷりのレシピは、県の野菜ファーストインスタグラムなどでも紹介中。



## 野菜ファーストランチリレー！

岐阜県では、数多くの野菜が作られています。県民の1日の平均野菜摂取量は全国と比較して、男性が38位、女性が33位と低い順位にとどまっているのが現状です。県民それぞれが1日あと70～80gほど食べれば、1日に必要な野菜摂取量(350g)を達成できます。

「ぎふ野菜ファーストプロジェクト」では、皆さんの毎日の食事を考える上でのヒントにさせていただくと、岐阜県ゆかりの著名人等に、おすすめのベジランチ(昼食での野菜摂取)を教えてください「ランチリレー」を開始しています！

3回目のゲストはハンドボールチーム飛騨高山ブラックブルズ岐阜で活躍されている大野里佳子さんです。

### ぎふ野菜ファーストプロジェクトとは？



- いつもの食事に+(プラス)野菜1皿
- 食事の1番最初に野菜を食べる
- 野菜摂取量全国1位を目指す  
(野菜摂取目標量である1日350g以上を達成する)

3つの「ファースト」をキーワードに、県が2018年から広く県民に野菜を食べることの大切さを呼びかけている取り組みです。8月は「野菜ファースト強化月間」と位置付け、スーパーや企業などと協働した野菜摂取普及啓発活動を行っています。

## 大野里佳子さん おすすめベジランチ

日中は仕事をしており、ランチの時間が十分にとれないときもあるので、手軽に食べることができるものを作って持参しています。よく作るのはサンドイッチです。今日は茹でたほうれん草、ピクルス風にんじん、マヨネーズで和えた卵、トマト、チキンサラダを加えました。終業後には練習があるので、たんぱく質もしっかり摂ります。インスタグラムで料理の写真を見ることが好きで、このサンドイッチも「食べてみたい！」と思ったのが始まり。これからも栄養のある料理を楽しみながら作っていきたいです。



## 2ヶ月ウォーキングチャレンジ

岐阜県では、県民の運動習慣の定着化を普及するため、「2ヶ月ウォーキングチャレンジ」を実施します。手軽なウォーキングをきっかけに健康な体づくりを始めませんか？



2ヶ月ウォーキングチャレンジを続け、毎日しっかり「チャレンジ記録表」に記録する。

チャレンジ記録表を市町村に提出し、ミナモ印をゲット！※ミナモ印がなければ応募できません。

賞品が当たるチャンス!! シートに付属する専用ハガキに必要事項を記入したら、対象ランクの賞品に応募する。抽選により賞品を贈呈。

目指せ！1日平均4,000歩以上！

チャレンジ記録表はお住まいの市町村または岐阜県ホームページから取得できます。  
健康ポイント事業：<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/18463.html>

