

働き盛り健康通信

発行／会津地方地域職域連携推進協議会

【事務局：福島県会津保健福祉事務所】

TEL 0242-29-5508(健康増進課)

第10号 2025年 9月号

元気で働き続けるために受けようがん検診！

～9月はがん征圧月間です！がん対策は予防と検診の2本柱～

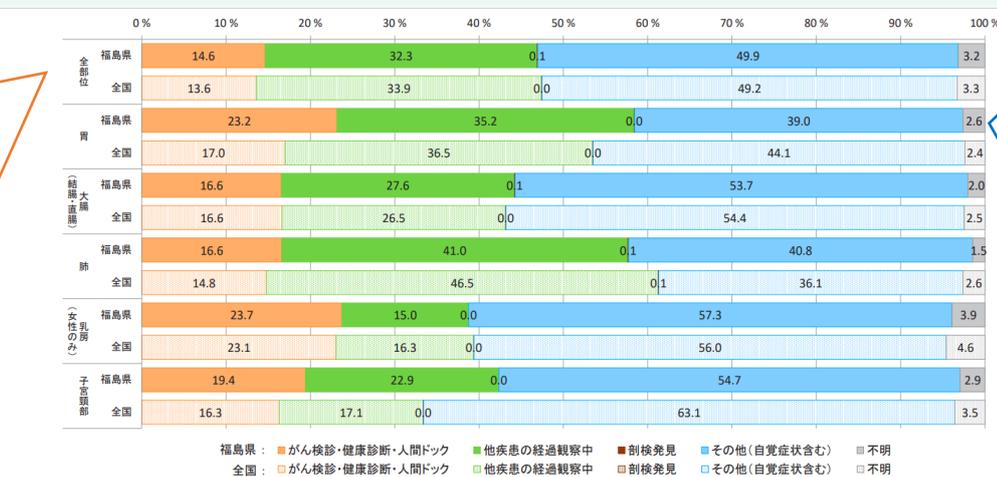
がんは本県における死因の第1位となっています。しかし、近年、医療技術の進歩により胃がん、大腸がん、乳がん等は早期発見により高い確率で治癒しており、**がんは「早期発見」「早期治療」が重要です。**

■“がん”が見つかったキッカケ [福島県のがん登録2020より引用]

検診等(オレンジ色)

で見つけたのは約2割。
この割合を増やし早期発見・早期治療につなげたい！

●『がん検診・健康診断・人間ドック』による発見割合は、部位別では胃、肺、乳房(女性のみ)、子宮頸部において全国より高い。



自覚症状あり(水色)

病院で発見される割合が半数！

*全国値：厚生労働省「令和2年 全国がん登録罹患数・率 報告」より引用

■がん検診の主な種類

がん検診には、どんな種類があるの？

胃がん検診

(胃部エックス線検査)

- 対象者：50歳以上の男女
※当分の間、40歳以上に対し実施可
※50歳以上69歳以下を特に推奨
- 受診間隔：2年に1回 ※当分の間、年1回実施可

胃がん検診

(胃内視鏡検査)

- 対象者：50歳以上の男女
- 受診間隔：2年に1回

肺がん検診

- 対象者：40歳以上の男女
※40歳以上69歳以下を特に推奨
- 受診間隔：年1回
※必要に応じて喀痰細胞検査の実施

大腸がん検診

- 対象者：40歳以上の男女
※40歳以上69歳以下を特に推奨
- 受診間隔：年1回

子宮頸がん検診

- 対象者：20歳以上の女性
※20歳以上69歳以下を特に推奨
- 受診間隔：2年に1回

乳がん検診

- 対象者：40歳以上の女性
※40歳以上69歳以下を特に推奨
- 受診間隔：2年に1回

参照：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」

がん検診はどこで受けられる？

お住まいの市町村で実施する各種検診を受けることができます。

詳細はお住まいの市町村の窓口へお問い合わせくださるか、または福島県のホームページをご覧ください。

また、職場で検診を実施している場合は、職場で受診することができます。



大切な従業員の皆さんが職場で元気に働き続けるために

福島県「職場のがん検診受診促進事業補助金」をご活用下さい!! コチラをチェック



がん予防のために 5つの生活習慣と感染に注意！～できることから始めよう～

科学的根拠に基づくがん予防ガイドライン 「日本人のためのがん予防法（5+1）」

たばこを吸わない、
吸っている人は禁煙する
他人のたばこの煙を避ける

たばこ



日本人の
がん予防に重要な
生活習慣に関わる
5つの要因と感染



身体活動

1日あと
10分歩く！

お酒



食生活



体重



感染

肝炎ウイルス、
ピロリ菌検査など

出典：国立がん研究センターがん情報サービス「科学的根拠に基づくがん予防」より

【食生活からがん予防！】

野菜・果物をとる

- 野菜は1日 350g を目標に
- 果物は1日 200g を目標に(食べすぎにも注意)

飲み物にも注意

- 節度のある飲酒をする
(飲まない人、飲めない人は無理に飲まないように)
- 熱い飲み物は少し冷ましてから口にする

食塩は控えめに

- 食塩濃度の高い食品は胃がんのリスク

適正体重の維持(BMI)

- 男性 21～27、女性 21～25 の範囲に

思い当たることはありませんか？

- ラーメンや麺類の汁を全部飲む
- 味がついている料理に、さらに醤油やソース、塩などをかけて食べる
- 濃い味付けのものを好んで食べる
- 食べる速さが速い
- 満腹になるまで食べる

会津保健福祉事務所 HP
の減塩メニューもどうぞ！



チェックした項目から、改善してみましょう

また、減塩につながるちょっとした工夫をお試しください

減塩ポイント ①

麺類の汁は
全部飲まない



麺類のスープや汁物を
とりすぎると食塩の
摂取量も増えます。
なるべく汁を残すなど、
気をつけましょう。

減塩ポイント ②

ソース・醤油等は
まず味ってから



はじめにドバツと
かけるのではなく、
味をみて、ちょっと付けて
食べましょう。

減塩ポイント ③

酢や香味野菜を
上手に使って
脱！「濃い味」



酢や香味野菜の風味で
食事のおいしさを
引き立てましょう。

減塩ポイント ④

栄養成分表示の
食塩相当量を
チェック！



食塩の量(食塩相当量)が
少ない商品を選ぶよう
心がけましょう。

栄養成分表示 (000g 当たり)	
熱量	1000kcal
たんぱく質	0.0g
脂質	0.0g
炭水化物	0.0g
食塩相当量	0.0g

減塩ポイント ⑤

減塩レシピ等の
情報を活用



おいしく減塩できる
「ふくしま健康応援メニュー」
公開中！

テレビ・新聞・レシピサイト等の
情報を活用しましょう。

●●● 健康経営に取り組む事業所を紹介します ●●● ①

株式会社 佐藤電設

社員数：40名

所在地：会津坂下町

【会社のモットー・大事にしていること】

- ❁ 「事故ゼロを目指す」「人材損失の抑止」
- ❁ 従業員が心身共に健康である事が資源・財産である
- ❁ 「コミュニケーション」「健康づくり」「報告・連絡・相談」を重視している

〈健康増進の取り組み内容〉

- ・朝のラジオ体操
- ・ベジチェックで意識の高揚
- ・社食で野菜摂取促進
- ・歯周病予防推進事業
- ・健康器機導入で運動継続
- ・禁煙活動
- ・清掃活動
- ・地域貢献

歯科の取り組み



歯周病予防推進事業へ参加しました

野菜食べるようにしたら、数値上がったよ！

歯周病予防の重要性を実感！



歯科衛生士より指導を受けている社員 講話受講中



令和7年度の取り組み予定！！

- ❁ ルネサンス健康セミナー 第1回目開催 テーマ「カラダかわるセミナー」
 - ❁ カゴメベジチェック継続
 - ❁ ボーリング大会・卓球大会 他
- 社員が楽しく取り組めるよう意見を聞きながら実施しています

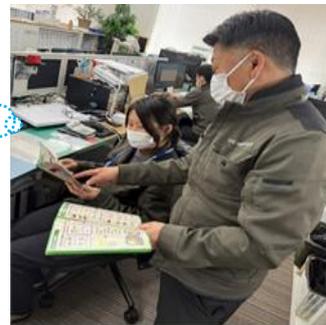
食生活の取り組み



元気で働く職場 カゴメ健康セミナー(R6)



ベジチェックで野菜摂取の意識づけ



社食に取り入れて

OFFICE DE YASAI



社内に設置し朝食や昼食に100円で提供しており気軽に野菜が摂れて人気です！！

禁煙の取り組み



毎月第3水曜日を敷地内全面禁煙デーです

みんなでチャレンジ！ 減塩・禁煙・脱肥満



●●● 健康経営に取り組む事業所を紹介します ●●●②



～株式会社佐藤電設～

運動の取り組み

【ラジオ体操】

朝のラジオ体操と毎週月曜日は全体で実施



【健康器具・マシントレーニング】



昼休みや仕事
終わりに実施
これで体力も
ついてストレ
スも解消！



社会貢献の取り組み



👉【施行した工事現場の清掃活動】
(平成 22 年より実施しています)

【海ごみゼロに参加！令和5年より実施】



【地域貢献を目指して】**さとでんほんげ祭り イベント開催(5/31)**

<テント市>



<サイコロゲーム>



毎年多くの方が来場され
大盛況のイベントです！

編集後記 猛暑の夏でしたが今は気温の変動が大きく体調を崩しやすい時期です。バランスのよい食事や十分な睡眠、適度な運動で心身共に元気に季節のうつろいを感じながら過ごしてみたいはいかがでしょうか。今回は「がん」と「健康経営事業所紹介・株式会社佐藤電設」様の紹介です。ぜひ参考にされ、取り組みについてご検討いただけたら幸いです。(事務局担当)