

みんなで目指せ、健康寿命日本一！

# 健康経営通信



令和8年6月22日 発行 秋田県健康福祉部健康づくり推進課

健康経営や健康づくりに取り組む働き盛り世代の皆さんを応援するため、「みんなで目指せ、健康寿命日本一！健康経営通信」をお届けします。ご自身の健康や、職場や家庭での健康づくりにお役立てください。

## 「がん検診」受けていますか？

※この取組は、申請評価シート「3 がん検診 受診率向上\_13 従業員や家族を対象に、がんやがん検診に関する正しい知識の普及啓発に取り組んでいる。」に該当します。

そろそろ、今年度の健康診断の時期という職場も多いのではないのでしょうか。

「自分はがん検診を受診したことがない」と思っている方はいませんか？実は、職場の定期健康診断や人間ドックの中で、すでにごがん検診を受診しているケースがよくあります。

特に胃、大腸、肺がん検診は職場の健康診断の項目に入っている場合が多く、健康診断に次の項目がある方は、その部位のがん検診を受診したことになります。

### ＜職場の定期健康診断で受けられる主ながん検診＞

- ・胃部X線検査（バリウムを飲む検査）、胃部内視鏡検査（胃カメラ）：胃がん検診
- ・便潜血検査（便を検体として提出する検査）：大腸がん検診
- ・胸部X線検査（「息を吸って、止めて」のレントゲン検査）：肺がん検診
- ・職場により、婦人科検診（乳がん検診、子宮がん検診）を受けられる場合もあります。
  - マンモグラフィ（胸を挟む検査）：乳がん検診
  - 子宮頸部細胞診（内診で子宮の細胞をこする検査）：子宮頸がん検診



### ○5大がん検診

自分が対象年代なのかわからない・・・という方も多いかと思えます。厚生労働省が科学的に効果があるとして推奨している5部位のがん検診についてご紹介します。

対象部位	検診方法	受診推奨年齢	検診間隔
胃がん検診	胃部X線（バリウム） 胃内視鏡（胃カメラ）	40歳～ 50歳～	毎年 2年に1回
大腸がん検診	便潜血検査（検便）	40歳～	毎年
肺がん検診	胸部X線（レントゲン）	40歳～	毎年
子宮頸がん検診	細胞診（子宮の細胞をこする）	20歳～	2年に1回
乳がん検診	マンモグラフィ（胸を挟む）	40歳～	2年に1回

詳しくは、「秋田健」にも掲載していますので、是非ご確認ください★

<URL> <https://kenkou-nihon1.jp/kenshin/gan>

<QRコード> →



### ○職場の健診にない項目はお住まいの市町村で！

- ・職場の健康診断に含まれていないがん検診（例：女性特有のがん検診など）がある場合は、住民票のある市町村が実施する「住民健診（がん検診）」を利用しましょう。
- ・多くの市町村で受診料の補助が出ているため、無料～数千円で受けることができます。罹患率が高くなる年代は、さらに安価または無料で受診できる場合もあります。対象の方には、はがき等のお知らせが届いている場合が多いです。
- ・自治体のウェブサイトを確認するか、市町村の担当窓口へお問い合わせください。

# 「栄養出前講座」のご案内

※この取組は、申請評価シート「4 栄養・食生活\_21 従業員や家族を対象に、減塩や野菜摂取に関する正しい知識の普及啓発に取り組んでいる。」に該当します。

秋田県委託事業『将来の健康をつくる出前型栄養支援事業』

働き盛り世代を対象とした

## 「栄養出前講座」のご案内(無料)

秋田県は、令和6年のがん死亡率が28年連続全国ワースト1位となっています。  
働き盛りの方は自分の身体について気になることがあっても、仕事や家族のことを優先し、見直すことができないまま、毎日過ごしている方もいらっしゃるのではないでしょうか？  
秋田県栄養士会では、秋田県からの委託により、働く方々を対象に「減塩」についての出前講座を実施します。食習慣を見直し、自分の健康を知る機会にぜひご検討をお願いいたします。

### ◆内容 減塩・野菜摂取を主とした栄養出前講座(30分～60分)

- ・栄養バランスのよい食事とは？
  - ・食塩と生活習慣病の関係
  - ・食事の食塩を減らすためにはどうしたらよいか？ など
- ※味噌汁の塩分濃度測定が実施できます。

### ◆実施期間 令和8年6月～12月

### ◆申込期限 令和8年6月末

※申込受付時点では実施の可否は決定していません。  
申込受付後、公益社団法人 秋田県栄養士会から実施の可否や詳細についてご連絡いたします。

県では、「減塩」「野菜摂取」をテーマとした「栄養出前講座」を公益社団法人秋田県栄養士会への委託事業として実施します。食習慣を見直し、健康について考える機会として、ぜひご活用ください。なお、案内チラシ・申込書は、5月29日に県健康づくり県民運動推進協議会を通じてメールで送付しています。

利用したい場合は、「申込書」に必要事項を記入の上、公益社団法人秋田県栄養士会へFAXまたはメールにて申し込みをお願いします。

### 〈お問い合わせ先〉

公益社団法人秋田県栄養士会

開所日(対応できる日)：月・火・金

TEL：018-800-6708

FAX：018-800-6717

E-mai：aki-eiyou@oregano.ocn.ne.jp



## 令和8年度「健康秋田いきいきアクション大賞」への応募をお待ちしています！

### 〈今回の募集テーマ〉

『Good Sleep (ぐっすり) でからだもこころも健康に！』



貴社で実践されている「睡眠改善」や「心身の休息」に関する取り組みを募集します！！

今年度も、「健康秋田いきいきアクション大賞」を募集します！応募いただいた代表の方(3者を予定)には、9月に開催する県健康づくり県民運動推進協議会の総会で、6分程度のプレゼンテーションを行っていただきます。

発表者はおもれなく、鈴木知事・小泉医師会長と記念撮影が出来るほか、各種メディアにも掲載されますので、会社のPR効果もバッチリです！是非、貴社の健康経営の取組を発表してみませんか？  
詳しくは、近日中に協議会を通じてメールでご案内しますので、ご確認ください！

〈参考：昨年度の様子〉



### ●秋田県版健康経営優良法人認定制度での実践例

申請評価シート「9 こころの健康」

(必須項目) 過重労働対策や長時間労働、連続勤務の防止 (その他の取り組み) 睡眠不足やこころの健康に関する研修会の開催 など…

(例えば) 産業医や医療機関と連携した睡眠対策、勤務間インターバルの導入 (終業から翌日の始業まで一定の休息時間を確保することで、従業員の十分な睡眠時間を担保) etc...

〈昨年度の総会の様子は、こちらにも掲載しています！〉

<https://kenkou-nihon1.jp/archives/21964>



発行元 秋田県健康福祉部健康づくり推進課 電話：018-860-1426 E-mail：kenkou@pref.akita.lg.jp  
事業所の健康づくりを推進するため、この資料を従業員に配布・掲示することや社内広報等へ掲載することは自由です。  
これ以外を目的とした使用については、お問い合わせください。

