

時代は今「健康経営」 ～従業員の健康は事業所の活力！～

<事業主のみなさま>

従業員の健康状態をきちんと知っていますか？

「健康だから」「忙しいから」と、特定健康診査を受けないままだと、気づかないうちに病気が進行している場合があります。



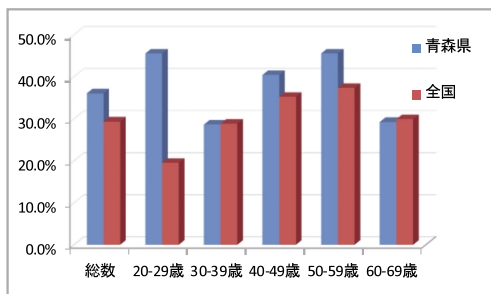
健やか力向上推進キャラクター「マモルさん」

特定健康診査の結果で異常が見つかり、**食事や運動などの生活習慣の改善**が必要となった場合は、**特定保健指導を受けさせましょう。**

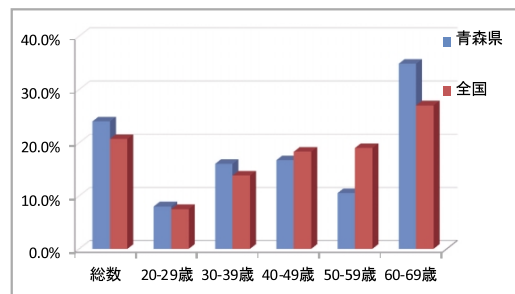
従業員の皆さんが**健康を維持**することは、**事業所の仕事の効率アップ**につながり、**医療費や保険料の増加を抑制**することになります。

肥満は多くの生活習慣病の要因

成人肥満者の割合（男性）



成人肥満者の割合（女性）



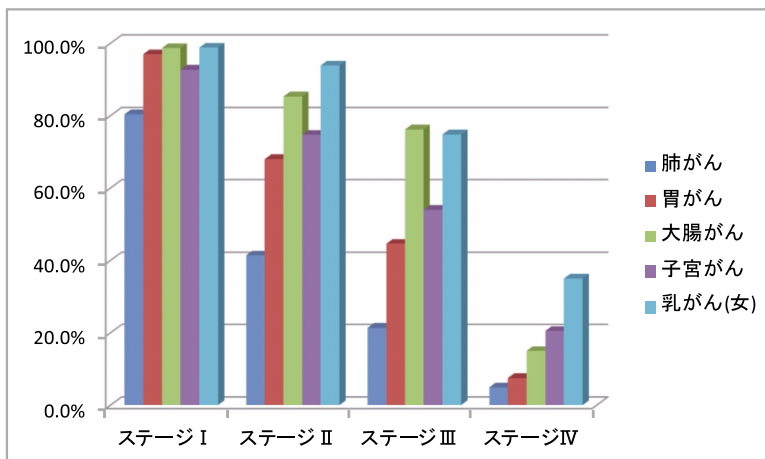
出典：平成22年国民健康・栄養調査、平成22年度青森県県民・健康栄養調査

働きざかりの従業員は、大切な即戦力！

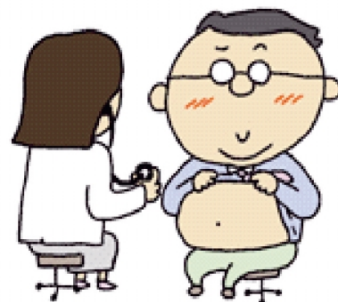
がん検診を受診しやすい職場環境づくりにご理解・ご協力ください。

日本人の2人に1人が**がん**になり、3人に1人が**がん**で亡くなっています。青森県は、喫煙率、飲酒率が高く、平均寿命が全国で一番短い。その原因は、やっぱり**がん**で、全国に比べ、**男性は40歳代から、女性は50歳代から**亡くなる人が多くなっています。**働き盛りで亡くなると、事業所にとりましても大きな損失**となります。

がんの病期別5年生存率



がんは、早く見つけることが重要です！



出典：全がん協加盟施設調査(2001-2003年症例)

※ステージは、がんの進行度を表しており、ステージIVががんの最も進行した状態です。

『健康経営』とは、従業員の健康を重要な経営資源と捉え、健康増進に積極的に取り組む企業経営のスタイルです。

特定健康診査とは、メタボリックシンドローム（**内臓脂肪症候群**）に着目し、生活習慣病になる前の段階で異常を発見し、疾病を予防することを目的とした健診です。

肥満に加え、高血糖、高血圧といった状態が重複したメタボリックシンドロームの状態を放っておくと、**糖尿病**、**心筋梗塞**、**脳梗塞**などの生活習慣病になる可能性が高くなります。

～がんを防ぐための新12か条～

（出典：公益財団法人がん研究振興財団）

- ① **たばこ**は吸わない
- ② 他人の**たばこ**の煙をできるだけ避ける
- ③ **お酒**はほどほどに
- ④ バランスのとれた食生活
- ⑤ 塩辛い食品は控える
- ⑥ 野菜や果物は豊富に
- ⑦ 適度な運動
- ⑧ 適切な体重維持
- ⑨ ウイルスや細菌の感染予防と治療
- ⑩ **定期的ながん検診を**
- ⑪ 身体の異常に気づいたら、すぐに受診
- ⑫ 正しいがん情報でがんを知ることから



<がんの主な検診内容>

胃がん	バリウム投与による胃のX線撮影検査
大腸がん	便潜血反応検査（便に潜血があるかどうかの検査）
子宮がん	細胞診検査（子宮頸部の細胞を取って顕微鏡で検査）

肺がん	肺のX線撮影検査
乳がん	視触診（乳房を観察し、しこりの有無を検査）、マンモグラフィ検査（乳房のX線撮影検査）

（出典：厚生労働省「がん検診ガイドライン」より）

市町村が行うがん検診があります。従業員へお知らせください

会社等で実施するがん検診を受けられない方は、お住まいの市町村が実施する検診を受けることができます。

市町村によっては、集団検診以外に病院や診療所で個別に検診を受けられる場合もありますが、受けられる場所や時間、費用は市町村毎に異なりますので、詳細は、お住まいの市町村役場や保健センターにお問い合わせください。

県では、胃がん検診、肺がん検診及び大腸がん検診は40歳以上の方、乳がん検診は40歳以上の女性の方、子宮がん検診は20歳以上の女性の方に、原則として年1回（乳がん検診及び子宮がん検診は2年に1回）の受診を勧めています。



青森県健康福祉部がん・生活習慣病対策課
住所：青森市長島一丁目1-1 TEL：017-734-9216

今を大切に！未来は変わる!!