

# 受けましたか？ がん検診

運営管理センター 情報システム課 課長 土屋 易寿美

日本の主な死因順位(2024年)の第1位は悪性新生物(がん)であり、日本人の2人に1人はがんになるといわれています。がん検診を受けることは、がんの早期発見・早期治療につながり、がんによる死亡を減らすことが期待できます。今回は、保健事業部のがん検診受診数をまとめてみました。

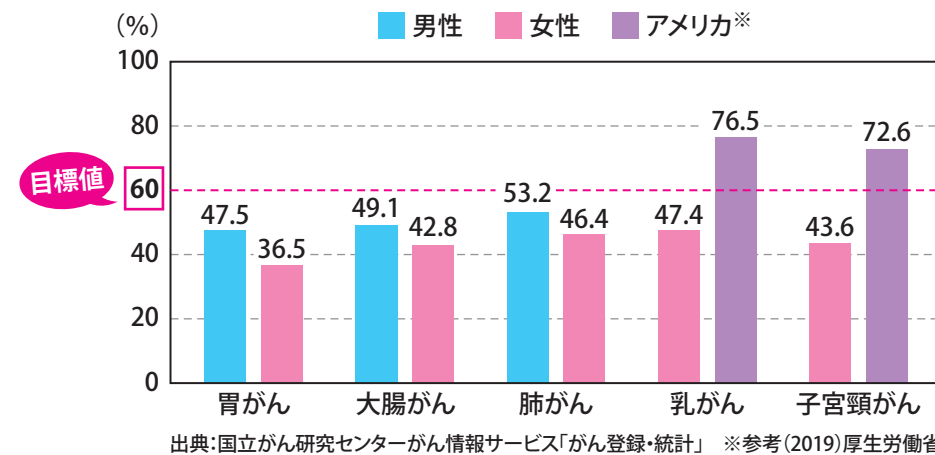
## 保健事業部がん検診受診数(2024年度・2023年度比較)

集計対象:年度末40歳以上、子宮頸がんは20歳以上

|    | 検診<br>年度 | 胃がん<br>(X線または内視鏡) | 大腸がん<br>(便潜血) | 肺がん<br>(X線) | 乳がん<br>(マンモグラフィ) | 子宮頸がん<br>(細胞診) |
|----|----------|-------------------|---------------|-------------|------------------|----------------|
| 企業 | 2024     | 98,264            | 143,694       | 168,442     | 28,405           | 35,232         |
|    | 2023     | 98,697            | 144,316       | 171,244     | 26,940           | 34,844         |
|    | 差        | -433              | -622          | -2,802      | 1,465            | 388            |
| 住民 | 2024     | 25,788            | 48,468        | 72,968      | 27,602           | 28,601         |
|    | 2023     | 27,359            | 48,952        | 74,798      | 28,315           | 29,620         |
|    | 差        | -1,571            | -484          | -1,830      | -713             | -1,019         |

保健事業部での受診数をみると、企業の乳がん検診・子宮頸がん検診を除くがん検診において、前年度よりも減少しています。

## 日本のがん検診受診率(2022年)



日本は諸外国と比べ、がん検診の受診率が低いです。

## 最新がん統計

### がん死亡数の順位(2023年)

|    | 男 性 | 女 性 |
|----|-----|-----|
| 1位 | 肺   | 大腸  |
| 2位 | 大腸  | 肺   |
| 3位 | 胃   | 膵臓  |

出典: 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(厚生労働省人口動態統計)

日本におけるがん死亡数の順位上位は男性では肺・大腸・胃、女性では大腸・肺・膵臓です。  
**まだがん検診を受診していない方は、この機会にぜひがん検診を受診しましょう!**  
●検診のご予約・お問合せは裏表紙をご覧ください

## 健康レシピ

# 食欲の秋 2つのポイントで食べ過ぎ予防

聖隷健康診断センター 健診看護課 管理栄養士 小島 玲緒奈

お米や果物など多くの食材が旬を迎える秋は、つい食べ過ぎてしまう人も多いのではないのでしょうか。食べ過ぎは内臓脂肪蓄積や生活習慣病につながる可能性があります。食欲が増す時期でも無理なく食べ過ぎが予防できる2つのポイントを紹介します。

## ポイント1 ベジファースト

ベジファーストとは、野菜から食べることです。食物繊維の豊富な野菜や海藻、きのこなどを先に食べることで、満腹感を得やすくなります。



## ポイント2 よく噛む

食べ始めてから満腹感を得るのに15～20分かかるため、よく噛んで食事に時間をかけることが大切です。歯ごたえのある食品を選んだり、一口の量を少なくしたりすると、自然と噛む回数を増やすことができ、ゆっくり食べることに繋がります。



## 五目大豆

食物繊維が豊富で、噛む回数の多い食品をたっぷり使用した副菜です。

### 材料(4人分)

|         |             |             |       |
|---------|-------------|-------------|-------|
| ● 干しいたけ | 30g         | ● ししいたけの戻し汁 | 200ml |
| ● こんにやく | 1/2枚(約130g) | ● 砂糖        | 大さじ2  |
| ● 乾燥昆布  | 15g         | ● みりん       | 大さじ2  |
| ● にんじん  | 1/2本        | ● しょうゆ      | 大さじ2  |
| ● 水煮大豆  | 1袋(約150g)   | ● 料理酒       | 大さじ2  |

### 作り方

- 干しいたけを戻す。※戻し汁は後で使用
- こんにやくのあく抜きをする。
- 乾燥昆布は乾燥のまま使う。
- にんじんの皮をむく。
- ①～④を大豆の大きさに合わせてすべてさいの目切りにする。
- 鍋に⑤の材料、大豆、調味料を入れ、火をつける。
- 鍋に蓋をして沸騰するまではときどき混ぜながら強火、沸騰したら弱火で15分煮る。
- 蓋を取って煮詰めて完成。

