

健康情報紙

健康は
食事から

最上保健所の企業健康応援マガジン

平成30年度 第2号



リスクを知って

胃がんを予防しましょう！！

最上地域は女性の胃がん死亡率が全国第1位です。胃がんを予防し健康寿命を延ばしましょう！

がんを防ぐための新12か条 ※最上地域の状況(H28 県民健康・栄養調査)

- 1条 たばこは吸わない → ※喫煙率:24.6%(県内最高)
- 2条 他人のたばこの煙を避ける → ※受動喫煙の害を受けていると感じる:40.8%(県内最高)
- 3条 お酒はほどほどに → ※毎日飲酒:21.4%(県内最高)
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに → ※濃い味付けが好き:38.3%(県内最高)
- 6条 野菜や果物は不足にならないように → ※野菜:263g/日(県内最低) 果物:74.1g/日(県内最低)
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから



胃がんとピロリ菌

- ◆ヘリコクター・ピロリは胃粘膜に住み着き、胃がんのリスクとなります
- ◆胃がんリスクはピロリ菌陽性者は陰性者の5倍以上！
- ◆40歳以上の方の感染率が高い (井戸水を飲用していた方は要注意)
- ※井戸水がピロリ菌に汚染されている場合があります

胃がんリスク検査で胃がんになりやすい危険度がわかります！

(胃がんを見つける検査ではありません。がん検診もきちんと受けましょう！)

※血液検査でピロリ菌の有無と胃の炎症や萎縮の度合いを反映するペプシノゲンを測定し、胃がんリスクを知ることができる検査です。

【胃がんリスク検査の判定方法】

| | A | B | C | D |
|---------|----|---------|----------|----------|
| ピロリ菌 | 陰性 | 陽性 | 陽性 | 陰性 |
| ペプシノゲン値 | 陰性 | 陰性 | 陽性 | 陽性 |
| 胃粘膜の状態 | 健康 | 少し弱っている | かなり弱っている | 非常に弱っている |
| 胃がん危険度 | 低 | → | | 高 |

- ◆判定がB~Dの場合は精密検査(胃内視鏡検査)を
- ◆ピロリ菌陽性の場合、飲み薬でピロリ菌を除菌
- ◆除菌後も定期的な経過観察が必要

① 市町村で胃がんリスク検査の助成が受けられます
対象者や助成額等は、各市町村にお問い合わせください。

500円

② 若者(20・30歳代)のワンコインで受けられるがん予防支援事業 (山形県事業)

内 容: 胃がんリスク検査 等
申込み・お問合せ: 最上検診センター
Tel.0233-23-3411

検索 山形県 若者 がん検診



★出前講座を実施しています★

最上総合支庁では、健康づくりに関する職員出前講座を実施しております。生活習慣病予防やたばこと健康について等の講話を行っていますので、ぜひ、従業員の健康管理や各種研修会等にご活用ください。

【問い合わせ先】

山形県最上総合支庁(最上保健所)地域保健福祉課
〒996-0002 山形県新庄市金沢字大道上 2034
TEL:0233-29-1267