

# 特定健診・健康診査 および がん検診のご案内

日本人の死因はがん、心臓病、脳卒中がトップを占めますが、これらの生活習慣病は自覚症状はほとんどなく、悪化しないと症状がでません。年に1回は健康診断を受け健康状態を確認しましょう。

## 特定健診・健康診査について

### 特定健診

★特定健診はメタボリックシンドロームに着目した健診です。メタボリックシンドロームは内臓脂肪の蓄積に加え、高血圧、高血糖、脂質異常など複数の因子が重なり合った状態です。重症化すると心臓病や脳卒中などを発症する危険性が高まってきます。

検査項目：基本的な健診の項目、詳細な健診の項目

基本的な健診の項目	●質問票(服薬歴、喫煙歴等) ●身体計測(身長、体重、BMI、腹囲測定) ●理学的検査(身体診察) ●血圧測定 ●尿検査(糖・蛋白) ●血液検査 脂質検査(空腹時中性脂肪、やむを得ない場合は随時中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール またはNon-HDLコレステロール) 血糖検査(空腹時血糖またはHbA1c、やむを得ない場合は随時血糖) 肝機能検査(AST(GOT)・ALT(GPT)・γ-GTP)
詳細な健診の項目	※健診当日及び前年の健診結果に基づき医師の判断により実施する項目 ●心電図 ●眼底検査 ●貧血検査(赤血球数・ヘモグロビン・ヘマトクリット) ●血清クレアチニン検査(eGFRによる腎機能評価を含む)



### 受診についてのご注意

- ・高血圧の治療薬につきましては、検査2時間前までに200ml以内のお水で服用してください。他の治療薬の服用につきましては、主治医にご相談ください。
  - ・血液検査については原則10時間以上の絶食が必要となりますので注意しましょう。糖分を含む飲み物も控えましょう。
  - ・健診前日は、激しい運動やアルコールの摂取は控えましょう。
  - ・採尿容器が同封されている場合は、朝一番の尿を採尿し、健診会場にご持参ください。
- 【採血後の注意点について】
- ①採血終了後は5分間、押さえてください(止血ベルトで圧迫します)。血が止まりにくい方は10～15分、押さえてください。
  - ②採血後は絶対にもまないでください。
  - ③採血直後、血が止まらないまま、重い荷物などを持つと、内出血する恐れがありますので、ご注意ください。
  - ④採血後、何か気になる症状があれば、早めにご連絡ください。



※健診項目の詳細につきましては、市区町村にご確認ください。

## がん検診について ①がん罹患の多い部位とがん死亡順位

日本人の2人に1人が「がん」になり、男性は4人に1人、女性は6人に1人が「がん」でなくなっています。がん予防には、生活習慣の見直し改善とともに、がん検診の継続受診が重要です。肺がん、胃がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がんは、検診を継続して受けることで、死亡率の減少効果が認められています。

### <部位別がん死亡順位>

●2023年の死亡数が多い部位は順に

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓
女性	大腸	肺	膵臓	乳房	胃
男女計	肺	大腸	膵臓	胃	肝臓

### <部位別がん罹患順位>

●2020年の罹患数が多い部位は順に

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	前立腺	大腸	肺	胃	肝臓
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮
男女計	大腸	肺	胃	乳房	前立腺

出典)がん統計'25(国立がん研究センターがん情報サービス)

※ご不明な点がございましたら、弊所保健師が回答いたしますので、右記連絡先までご連絡ください。また、検査当日にご不明な点がございましたら、弊所スタッフが回答いたしますので、受付もしくは問診でお声がけください。

### 【連絡先】公益財団法人 福岡労働衛生研究所

〒815-0081 福岡市南区那の川1丁目15番5号  
(代表)092-526-1033 FAX 092-526-1039

## がん検診について

### ②がん検診のメリットとデメリット

#### がん検診のメリット

- 早期発見、早期治療することで・・・
- ▶治療にかかる身体的負担、経済的負担、時間が少なくてすみます。
- ▶前がん病変(異型上皮、ポリープなど)が発見されることもあり、がんになることを防ぐことができます。

安心を得るために・・・

- ▶がん検診は、がんを発見することが目的ですが、異常がないことを確かめ、「安心」を得ることができます。

#### がん検診のデメリット

100%ではない

- ▶がん検診の技術は日々進歩していますが、必ずしもがんまたは前がん病変が見つかるわけではありません(偽陰性)。また、がんでなくても「要精密検査」となる場合もあり(偽陽性)、精密検査を受けることが重要です。

身体に負担がかかる

- ▶例)胃部X線検査で使うバリウムは便秘になることがあり、内視鏡検査では、出血や穿孔(せんこう)といて、胃や腸に穴をあけてしまうことがあります。

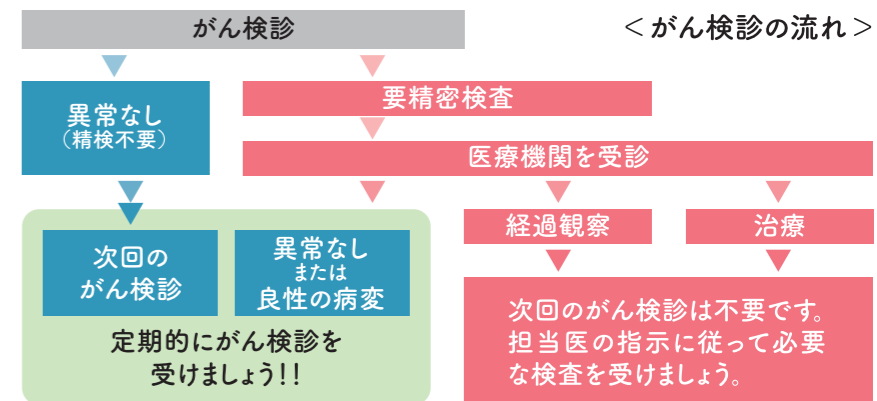
## がん検診について

### ③「要精密検査」と言われたら

#### 必ず医療機関を受診しましょう。

がん検診を受けて「要精密検査」となった場合は、がんの疑いを含めて異常が「ありそう」と判断されたということです。結果を放置せず、必ず医療機関を受診しましょう。

※精密検査の取り扱いについて  
精密検査の結果につきましては市区町村へ報告いたします。また、精密検査を実施した医療機関と弊所がその情報を共有いたします。



## がん検診について

### ④各種がん検診のご案内

※がん検診は、自覚症状のない方に対し、がんの可能性を見つけ、精密検査の必要性を判断するものです。ただし、検診で必ずしもがん等の病気が見つかるわけではありません。気になる症状がある場合は検診ではなく、医療機関への受診をお勧めします。

- ▶検査の安全性を考慮し、検診車の昇降が困難な方(自立歩行が困難な方)や検診当日の体調や問診によっては、お申込み頂いた検査を受けられないことがあります。ご理解くださいますようお願い申し上げます。
- ▶がん検診の項目は、集団検診で受診できないものもあります。市区町村にご確認ください。

### 肺がん検診

- ★肺がんの予防のためには、禁煙が重要です。たばこの健康被害はがんだけでなく、生活習慣病の危険因子にもなっています。電子タバコはタバコです。電子タバコは多少なりとも有害物質を含んでおり、健康面、環境面を考えると、「禁煙」が一番です。
- ★推奨されている検診間隔は1年に1回です。受診の継続が重要です。

検査項目：問診、胸部X線、喀痰検査

胸部X線検査	肺の末梢部である肺野部を隅々まで写すことができるため、肺野部にできるがんの発見に有効です。肺野部のがんは自覚症状が乏しいため、胸部X線検査で発見されることが多いのが特徴です。
喀痰検査	単独検査ではなく、胸部X線検査と併用です。喫煙者で喫煙指数(喫煙本数×喫煙年数)が高い方が対象です。太い気管支を中心に発生する肺門部のがんの発見に有効です。



### 受診についてのご注意

注意事項	★肺がんで治療中または経過観察中の方は、受診先での検査をお勧めします。 ・ネックレス、エレキバン、湿布、ボタン、金属・プラスチックのついた下着、ゴムで締めつけのある下着、カイロ、プリントTシャツ、プラトップ等は着用しないでください。 ・無地のシャツを準備して頂きますようお願いいたします。
受診できない方(禁忌)	・妊娠中、または妊娠の可能性がある方 ・インスリンポンプ並びに持続グルコース測定器を装着している方(※事前に主治医にご相談ください)

精密検査項目：胸部CT検査、気管支鏡検査(※喀痰検査の再検査は不適切です)

胸部CT検査	体内を輪切り状にしてX線撮影します。胸部X線よりも小さな陰影や淡い陰影を写し出すことができます。
気管支鏡検査	気管支鏡とは口または鼻から気管支に入れる機器で、病変が疑われた部位を直接観察し、組織や細胞を採取します。

## 胃がん 検診

★胃がんの予防のためには、ヘリコバクター・ピロリ菌の除菌を受けること、食生活の改善、禁煙が重要です。ヘリコバクター・ピロリ菌は、胃粘膜にダメージを与え、胃がんの原因となりうる細菌ですが、感染した人すべてが胃がんになるわけではありません。除菌することで胃の病気になるリスクを下げることができますが、ゼロにはなりませんので、胃がん検診を定期的に受診してください。★推奨されている検診間隔は2年に1回です(1年に1回でも可)。受診の継続が重要です。



### 検査項目：問診、胃部X線検査または胃内視鏡検査

胃部X線検査	胃を膨らませる薬とバリウム懸濁液を飲んでX線撮影を行い、胃の形や粘膜の状態を調べる検査です。
胃内視鏡検査	巡回検診車では実施しかねますので医療機関での実施となります。 内視鏡(小型のカメラを装着した細い管)を口または鼻から入れ、直接胃の中を観察します。

### 受診についてのご注意

注意事項	<p>★胃がんで治療中または経過観察中の方は、受診先での検査をお勧めします。</p> <p>★胃X線検査の安全性を担保するため、70歳以上の方には健診当日に配布する同意書にご署名をいただいたうえで、検査を実施いたします。何卒ご理解とご協力のほど、よろしくお願いたします。(※対象年齢は年度末年齢)</p> <p>&lt; 飲食について &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・検査前日) 21時以降は食事はしないでください(水は飲んでも差し支えありません)。</li> <li>・検査当日) 水は検査開始2時間前までに200ml以内なら差し支えありませんが、お茶、牛乳、コーヒーなどは避けてください。 ※検査当日は、インスリン使用または糖尿病治療薬を服用した方は検査を受診できません。</li> <li>※高血圧の治療薬につきましては、検査開始2時間前までに200ml以内のお水で服用してください。</li> <li>他の治療薬につきましては、主治医にご相談ください。</li> </ul> <p>&lt; 検査後について &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・撮影終了後に下剤をお渡ししますので、必ず服用してください。また、白い便が出るまでは水分を多めに摂ってください。まれに、大腸の憩室や虫垂にバリウムが残留することがあります。</li> </ul>
受診できない方 (禁忌)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠中、または妊娠の可能性がある方</li> <li>・過去にバリウム、発泡剤及び下剤でアレルギー症状がでたり、気分が悪くなった方</li> <li>・胃を全て切除されている方</li> <li>・腸閉塞の既往歴がある方</li> <li>・潰瘍性大腸炎やクローン病等の炎症性腸疾患(IBD)で治療中(観察中)の方</li> <li>・人工肛門の方</li> <li>・便秘がひどい方(3日以上排便がない方)</li> <li>・腎疾患(透析)、心不全などで水分制限が必要な方</li> <li>・検査当日の血圧が180/110mmHg以上の方</li> <li>・体重が120kg以上の方</li> <li>・体位変換が困難な方(脳出血障害・運動障害など)</li> <li>・誤嚥性肺炎の既往歴がある方</li> <li>・検査当日、インスリンの使用または糖尿病治療薬を服用している方</li> <li>・インスリンポンプ並びに持続グルコース測定器を装着している方(※事前に主治医にご相談ください)</li> </ul> <p>※下記の方は受診の際に注意が必要です。問診の際や、主治医にご相談ください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・めまい、ふらつきなどの自覚症状がある方</li> <li>・技師の指示に従って動くことが困難な方</li> <li>・過去にバリウム誤嚥の経験が2回以上ある方</li> </ul>

### 精密検査項目(医療機関で実施)：胃内視鏡検査、生検

胃内視鏡検査	X線検査で精密検査となった場合に行います。悪性が疑われるときは、疑わしい組織部を採取し「生検」を行います。 ※胃内視鏡検査で精密検査となった場合、胃内視鏡検査の再検査を行います。
生検(細胞診)	採取した組織を顕微鏡などで観察し、病変が良性か悪性かを判断する検査です。

## 大腸がん 検診

★大腸がんの予防のためには、食生活の見直しと検診を受けることが重要です。★推奨されている検診間隔は1年に1回です。受診の継続が重要です。



### 検査項目：問診、便潜血検査

便潜血検査	便に含まれる微量の血液・ヒトヘモグロビンの有無を調べます。便を2日分採取する「2日法」で行うことでがんの発見感度をあげることに繋がります。
-------	---

### 受診についてのご注意

注意事項	<p>★大腸がんで治療中または経過観察中の方は、受診先での検査をお勧めします。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・便は検診日を含めて7日以内に2日分を採取し、検査当日まで冷暗所に保存してください(説明書を必ずお読みください)。</li> <li>・胃がん検診後に採便される場合は、白いバリウム便が排出されるまで検査後3日間は採便を避けてください。</li> <li>・「痔」などによる肛門からの出血があると陽性となることがありますが、肛門からの出血と大腸病変からの出血の区別はできません。「要精密検査」となった場合は、必ず精密検査を受けましょう。</li> </ul>
受診できない方 (禁忌)	・生理中の方

### 精密検査項目(医療機関で実施)：大腸内視鏡検査、注腸X線検査

大腸全内視鏡検査	特殊な下剤(腸管洗浄剤)を飲んで腸を空っぽにし、肛門から内視鏡をいれて大腸のすべてを観察する検査です。検査が困難な場合は、S状結腸内視鏡検査と注腸X線検査の併用となります。 ※便検査での再検査は不適切です。第一選択は大腸全内視鏡検査です。
注腸X線検査	食事制限と下剤で腸の中を空っぽにして、おしりからバリウムをいれます。体位を変えてバリウムを腸壁全体に行き渡らせ、X線撮影を行います。

## 子宮頸がん 検診

★子宮頸がんの罹患は、わが国の女性のがんでは比較的多く、近年増加傾向にあります。子宮頸がんの原因はHPV(ヒトパピローマウイルス)の感染です。HPVは性交渉経験のある女性の多くが感染し、一部の方が感染が持続することで子宮頸がんを発症します。子宮頸がん検診は、継続して受診する(2年に1回)ことにより、死亡率減少効果が認められています。また、HPVワクチン接種も有効です。

### 検査項目：問診、視診、医師採取による子宮頸部の細胞診及び内診

細胞診 (医師採取)	子宮頸部の表面をブラシなどでこすりとり、採取した細胞を顕微鏡で観察します。検査時は稀に多少出血することがあります(びらん、頸管ポリープがある方は、出血の可能性が高くなります)。
HPV検査 (医師採取)	子宮頸がんの原因であるHPVに感染しているかどうかを調べます。細胞診の際に採取した同じ細胞を利用して調べることができます。

### 受診についてのご注意

注意事項	<p>★子宮がん、子宮頸部異形成(前がん病変)で治療中または経過観察中の方は、受診先での検査をお勧めします。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・脱ぎやすい服装(スカート)でお越しください。</li> <li>・子宮頸部の検診です。子宮内部の異常(子宮筋腫、子宮体がん)や卵巣の異常はわかりません。</li> <li>・子宮の手術を受けられた方は、検診受診について主治医にご相談ください。</li> </ul> <p>▶検査後の出血について 検査後に出血が5日以上続くようでしたら、弊所にご連絡いただくか、お近くの婦人科へご相談ください。</p> <p>▶再検査(検体不適正判定)について 判定には、細胞数の基準が決められています。採取した細胞量が少ない場合など、必要な細胞数に満たない場合(検体不適正判定)は、再検査のご案内をさせていただきますのでご了承ください。</p>
受診できない方 (禁忌)	・生理中の方 ・妊娠中、または妊娠の可能性がある方 ・子宮全摘出の方



### 精密検査項目(医療機関で実施)：コルポ診

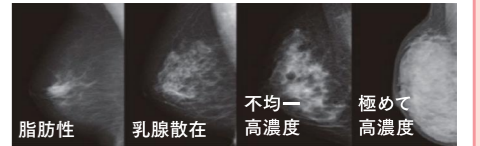
コルポ診	子宮頸部や膣の表面を拡大するコルポスコープという検査機器で細かい観察をします。
------	---

## 乳がん 検診

★乳がんは唯一自分で発見できるがんです。普段から、自分の乳房に関心を持ち、乳房を意識して生活しましょう。乳房を意識する生活習慣を「プレスト・アウェアネス」といいます。具体的には次の項目を意識しましょう。  
①乳房の状態を知るためにセルフチェック ②乳房の変化(しこり、皮膚のくぼみ、乳頭分泌物など)に気づく ③変化に気づいたらすぐ医師へ相談する ④40歳になったら定期的に乳がん検診を受ける  
★推奨されている検診間隔は2年に1回です。受診の継続が重要です。

### 検査項目：問診、マンモグラフィ検査

マンモグラフィ検査	専用のX線装置で乳房を片方ずつ圧迫しながら撮影します。授乳中の方や40歳未満では、乳腺密度が高いため(高濃度乳房)、写真が白く写り、病巣が判断しにくくなります。そのため、若年者の方へのマンモグラフィ検査はお勧めいたしません。右側の画像は、乳房の構成を分類したものです。(画像：NPO法人乳がん画像診断ネットワーク提供)
-----------	---



### 受診についてのご注意

注意事項	個人差はありますが、乳房を挟みますので圧迫に伴う痛みを感じる場合があります。
受診できない方 (禁忌)	<p>★乳がんで治療中または経過観察中の方は、受診先での検査をお勧めします。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠中、または妊娠の可能性がある方</li> <li>・授乳中の方</li> <li>・豊胸手術をしている方</li> <li>・脳室-腹腔(V-P)シャントを入れている方</li> <li>・ペースメーカー、植込み型除細動器(ICD)、植込み型心電計などを装着している方</li> <li>・前胸部静脈(CV)ポートを留置している方</li> <li>・インスリンポンプ並びに持続グルコース測定器を装着している方(※事前に主治医にご相談ください)</li> </ul>

### 精密検査項目(医療機関で実施)：乳腺エコー検査、穿刺吸引細胞診、針生検、マンモグラフィ検査

乳腺エコー検査	乳腺用の超音波検査装置を用いて、乳房の状態を調べる検査です。マンモグラフィ検査ではわかりにくい、若年者の乳腺などには特に有効です。
穿刺吸引細胞診	細胞診の一種で、病変部に直接細かい針を刺して、注射器で吸い出した細胞を顕微鏡で観察します。
針生検	生検(組織診)の一種で細胞診よりも太い針を病変部に刺し、その中に組織の一部を入れて、からだの外に取り出します。
マンモグラフィ検査	小さな病変をより詳細に描出するために、大きく拡大して撮影(追加撮影)します。

### 【セルフチェック】※生理が終わって1週間後、閉経後は毎月1日など日にちを決めて定期的に行いましょう。

①鏡でみて  
鏡の前に立ち、後ろで腕を組んで、皮膚の引きつれ、くぼみ、ただれ、左右差がないかチェック!



②まんべんなく触って  
鎖骨から脇まで、チェックする乳房と反対の指の腹で、まんべんなく触り、しこりがないかチェック!



③乳首をつまむ  
左右の乳首を軽くつまんで、分泌液が出ていないかチェック!

