

PREVE 93

プレベ

2023

肺がん検診のすすめ

～重喫煙者は低線量CT検診で早期発見・早期治療を～



公益財団法人 兵庫県健康財団

<https://www.kenkozaidan.or.jp>

肺がん検診のすすめ

～重喫煙者は低線量CT検診で早期発見・早期治療を～



兵庫県健康財団 保健検診センター顧問
高知大学名誉教授

吉田 祥二

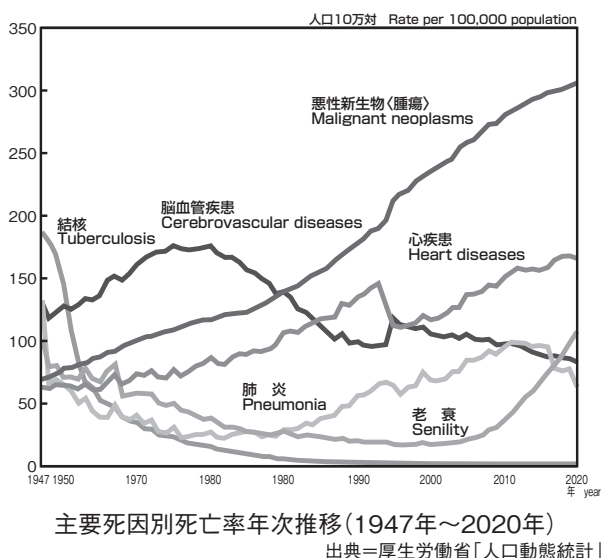
(プロフィール)

1965年神戸医科大学卒業、1970年神戸大学医学部大学院課程修了、同年神戸大学医学部助手（放射線医学）。ドイツ・ハイデルベルグ大学放射線科留学を経て、神戸大学医学部付属病院、高知県立中央病院、兵庫県立成人病センター、高知大学医学部放射線科教授を歴任。放射線診断専門医、核医学専門医、肺がんCT検診認定医、がん検診認定医などの資格を持つ。医学博士。2007年より現職。

日本人の2人に1人ががんになる時代。がんは長く死因の1位で、特に肺がんは死亡数の多いがんとして知られています。兵庫県健康財団では、住民検診・職域検診・人間ドックの対象となっている胸部単純X線検査のほか、低線量CT検査による肺がん検診を行っています。肺がんは早期発見と早期治療が重要です。年に一度の肺がん検診を忘れず、重喫煙者は低線量CT検診も組み合わせる健康管理に役立ててください。

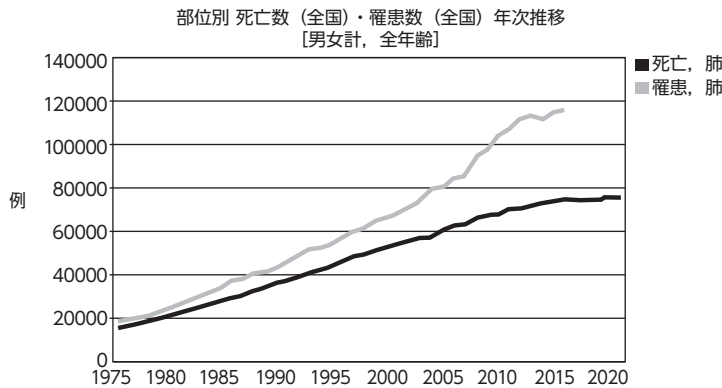
戦後の日本では、結核の死亡率が減少し、がん、心疾患などの生活習慣病の死亡率が増加しました。がんは1981年から40年以上にわたって日本人の死因の第1位です。一生のうちで2人に1人ががんになり、男性は4人に1人、女性は6人に1人が何らかのがんで亡くなっています。

がん死亡数を部位別に見ると、男性は1位が肺、2位が大腸、3位が胃で、女性は1位が大腸、2位が肺、3位が膵臓。男女を合わせると最も多くの人が肺がんで死亡しています。2021年は、男性が約53000人、女性が約23000人肺がんで亡くなりました。がんの中でも死亡数の多い肺がんですが、



日本人の死因1位はがん
男性では肺がんがワースト

ここ数年は罹患数と死亡数の伸びがやや鈍ってきました。これにはCT検査を含めた早期診断や適切な早期治療、たばこを吸う人の割合が低下していることが背景にあると考えられます。



肺がんの罹患数と死亡数
出典＝国立がん研究センター がん対策情報センター

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

がん死亡数の順位(2021年)
出典＝国立がん研究センター「がん統計」

早期発見・早期治療に 有効な肺がん検診

肺がんは文字通り肺の一部の細胞ががん化したもので、発生部位によって、肺門部肺がん（肺野末梢部肺がんに比べ、肺門部肺がんは喫煙との関連が強く、自覚症状として咳や血痰が出ることが少なくありません。肺門部肺がんの中で多いのは扁平上皮がん、これは肺がん全体の約18%を占めます。予後の悪い小細胞がんも見られます。）

肺野末梢部肺がんは喫煙との関連が少なく、自覚症状もあまりないのが特徴です。胸部単純X線検査で発見される大半のがんがこの肺野末梢部肺がんです。肺野末梢部に発生するのは圧倒的に腺がんが多く、これが肺がん全体の約60%を占めます。

いずれのがんも、細胞の分化度をはじめ、肺門・縦隔内リンパ節やその他の臓器への転移の有無によって予後が大きく異なります。検診が重要なのはそのためで、肺がん検診は肺がんの早期発見・早期治療に非常に重要な意味を持っています。

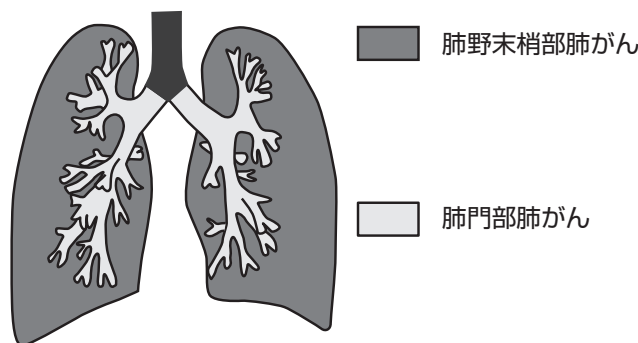
肺がんは、3センチ以下でリンパ節転移のない病期Ⅰ期であれば、5年生存率は83・3%に上ります。一方、骨などに転移する病期Ⅳ期になってしまうと、5年生存率はわずか5・8%という厳しい数字になります。予後の悪い肺がんの場合、1年であつという間に大きくなってしまうこともあります。年に一度の肺

がん検診には、こうした理由があります。兵庫健康財団で実施している肺がん検診で発見される肺がんは住民検診で、10万人当たり60人程度。そのうちの20%程度が早期がんの段階で見つかっています。

標準的な肺がん検診は 胸部単純X線検査で

がん検診の目的は死亡率を下げることです。

「対策型検診」と呼ばれる住民検診や職域検診と、「任意型検診」と呼ばれる人間ドックがあり、兵庫健康財団では両方に対応。肺がんをはじめ、胃がんや大腸がん、乳がん、子宮頸がんのがん検診を行っています。



肺がん検診対象の肺がんの種類

標準の肺がん検診は、胸部単純X線による検査が基本です。死亡率減少効果があると認められた検査法で、対策型・任意型両方の検診に推奨される「推奨レベルB」に指定されています。胸部全体にX線を照射して撮影した写真を医師が読影し、がんの有無を確認する検査です。見落としがないよう、読影は必ず2人の医師で行います。また、40歳以上で過去6カ月以内に血痰を認めた人や、50歳以上で喫煙指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が600以上の高危険群の人は、胸部単純X線検診に加えて喀痰細胞診の併用が決められています。

肺がん検診の最もポピュラーな検査法として普及している胸部単純X線検査は、撮影時のデジタル化と高精細のモニターによって、がんの検出感度がかなり向上しました。一方で、2センチ以下の小さながんは、大きさそのものだけでなく、肋骨や鎖骨、心大血管、横隔



画像の読影。2人の医師によって行い、過去のデータとも比較します

膜などの影に隠れていたり、濃度が薄かったりする場合も含めて発見しにくい弱点があります。2センチ以下の小型肺がんのX線検査による検出率は51%との研究データもあります (Hayashi H et al.BJR 82:272-278,2009)。

小さながんも発見できる 低線量CT検査

胸部単純X線検査と比較して、より精度の高い肺がん検査ができるのがCT検査です。体の周囲からX線を当てて体の断面を画像にする検査で、卓越した検出能力があるため、6ミリ以下の小さな結節も95%以上検出することができます。早期肺がんを発見するには、CTによる検査が圧倒的に有利です。

一方で、CT検査はX線検査に比べて放射線被ばく線量が多いという課題がありました。これを解決するために、最近「低線量CT肺がん検診」という線量を落とした検診が行われるようになっていきます。

これまでの低線量CT肺がん検診は任意型検診にのみ導入されておりましたが、2011年の米国におけるNLSTと2015年の欧州におけるNELSONトリアルで、胸部X線検診群との無作為化比較試験が行われ、55才〜74才の高危険群（喫煙指数600以上）において低線量CT検診群で肺がん死亡率の減少効果が証明されました。

これを受けて、我国でも昨年の日本肺癌

学会から出された検診ガイドラインで、50才〜74才の高危険群に対する低線量CT肺がん検診の推奨レベルが、実施することを強く勧める「のレベルA」に引き上げられました。これによって今後は精度管理下での対策型検診施行の機運が高まってくるが予想されます。

兵庫県健康財団でも昨年、最新の機器を導入し、肺がんの低線量CT検診を実施しています。高速撮影、被ばく線量の低減、3D画像作成といった特長がある80列多列型CTと呼ばれる装置で、精度の向上とともに、課題であった被ばく線量の低減も実現しています。被ばく線量に関しては、胸部単純X線検査の0.1ミリシーベルトに対して通常の診療CT検査は平均7.1ミリシーベルトですが、低線量CT検査は1.0ミリシーベルトにまで抑えることができます。低線量CT検査による肺がん発見率は胸部単純X線検診に比べて3〜5倍と報告されています。（この内、早期肺がんの割合は8〜9割と高いものです。）

50歳以上の重喫煙者は 低線量CT検診の受診を

小さながんや見つけにくいがんを発見する精度が高いので、50歳以上で喫煙指数が600以上の重喫煙者は、ぜひ低線量CT肺がん検診を受けてほしいと思います。

ただ、X線検診に比べると被ばく線量がま

多いのは事実です。これがCT検査のデメリットと言えます。また、もう一つのデメリットに、精密検査を必要とする結果がX線検診より多く出ることが挙げられます。いわゆる過剰診断にあたります。小さな結節を検出するので当然の結果なのですが、必ずしもすべてが肺がんとは限りません。精密検査で細胞を採取する際に気胸や肺出血などの合併症を引き起こす可能性もわずかにあります。早期発見・早期治療につながる低線量CT検診は非常に有効な検査法ですが、一方で一定の利益があることも理解した上で受診してもらえればと思います。

低線量CT検診を受ける際には、受診者に対してこうしたインフォームドコンセントを必ず行うことになっています。数ミリ単位の結節も検出されるので、初回検診では6ミリ以上の結節（しこり、かたまり）のみを対象とし、その結節の大きさ、形、濃度によってその後



高速撮影、被ばく線量低減。高画質を可能にした80列多列型CT装置。兵庫県健康財団では昨年導入し、低線量CT肺がん検診に使用しています

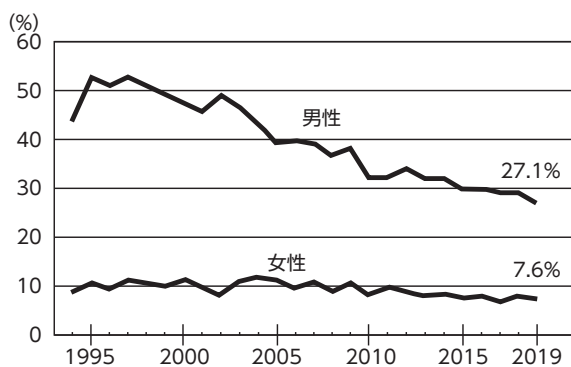
の対応がガイドラインで決められています。CT機器の進化とともに、施設認定基準、認定医師制度、認定技師制度などができたことで医療者の専門性も向上しました。低線量CT肺がん検診の精度管理はより高い水準で行われるようになっていきます。

肺がん予防は禁煙から

早期発見・早期治療につながる肺がん検診は非常に有用ですが、予防に関しては禁煙が何よりも重要です。たばこの煙には約70種類の発がん物質が含まれ、DNAに突然変異をもたらしめます。肺がん患者のうち、男性で約24%、女性で約4%は喫煙が原因とされ、重喫煙者の10～15%が肺がん罹患するというデータがあります。また、家族などがたばこを吸う受動喫煙者は非喫煙者と比較して肺がんのリスクが2倍に増えます。

日本の成人喫煙率は、2010年の23・9%（男性36・6% 女性12・1%）から2019年は16・7%（男性27・1% 女性7・6%）に減少。喫煙者が減っているのは良い傾向だと思えます。

肺がん予防の第一は禁煙です。あわせて、40歳以上の人は年1回の肺がん検診として胸部単純X線検診を受けましょう。50歳以上の重喫煙者は、低線量CT肺がん検診を受ける機会もぜひつくってください。血痰がある人は



喫煙率の推移

出典＝厚生労働省ウェブサイト、令和元年国民健康・栄養調査報告；2020年

喀痰細胞診も必要です。医師からCT精査や経過観察低線量CT検診をすすめられたら必ず指示に従うことも大切です。禁煙と肺がん検診で、肺がん予防と肺がんの早期発見・早期治療につなげましょう。



人間ドックのコース・検査内容を一新します。

兵庫県健康財団の各種健康診断をご利用いただき、ありがとうございます。

令和5年4月より、保健検診センターで実施している人間ドックのコース及び検査内容を一新し、下記のコースで実施します。

新しい人間ドックの各コースでは、受診する際のめやすや対象年齢層をわかりやすくしたほか、胃がん検診については、内視鏡検査（経鼻）の受診定員を大幅に増やしています。また、各種クレジットカードや電子マネー、スマホによるキャッシュレス決済を導入するなど、利便性も大きく向上しております。

今後とも、確実にサービスの行き届いた人間ドックを実施してまいりますので、ぜひご利用ください。

【人間ドックの各コースの概要】

コースの名称・対象等	料 金 (税込)
【プレミアムドック】 保健検診センターで実施可能な検査をほぼ受けられるコースです。50歳、60歳などの節目や老後の健康が気になりだした方におすすめします。 ①基本（宿泊なし）、②お手頃価格で宿泊、③ゆったり宿泊のいずれかが選択できます。	基本(宿泊なし) 55,000円
	お手頃価格で宿泊 68,200円
	ゆったり宿泊 77,000円
	メンズセット 2,200円
【プラチナドック】 40歳以上の方におすすめの、総合的な健康チェックができるコースです。	レディースセット 8,800円
	基本 41,800円
	メンズセット 1,100円
【スタンダードドック】 メタボが気になる方や、生活習慣病が気になりだした40歳代の方におすすめの、生活習慣病予防健診を基本としたコースです。	レディースセット 5,500円
	基本 36,300円
	メンズセット 1,100円
【シンプルドック】 胃がん検診の対象とならない若年層や、前年に胃内視鏡検査を実施するなど2年連続で胃がん検診を受ける必要のない方のための、ヘリコバクターピロリ抗体検査及びペプシノゲン検査を含むコースです。	レディースセット 5,500円
	基本 22,000円
【兵庫県2時間人間ドック】 兵庫県が指定する検査項目・料金で実施するコースです。胃がん検診は、エックス線検査のみになります。	20,163円

- ・胃がん検診を内視鏡検査（経鼻）により実施する場合の料金を記載しています（兵庫県2時間人間ドックを除く）。エックス線検査（デジタル撮影）に変更する場合は5,500円を減額いたします。
- ・メンズセット、レディースセットは男性、女性に特有のがん等の検診（オプション）です。

ご予約・お問い合わせ

施設業務課 TEL 078-579-3400

受付時間：平日8：30-16：30

プレミアムドック・プラチナドックは、健診当日に医師からの血液検査結果の説明があり、その後保健指導も受けられます。



人間ドックを受ける日は、健康への関心が最も高まっている日です。

保健指導や健康相談を受けて、 検査結果や生活習慣について一緒に考える機会にしませんか？

新しいコースの、プレミアムドック・プラチナドックコースには、健診当日に医師から血液検査の説明があります。

その後結果に基づいて、日頃の食事や運動など保健師や管理栄養士等がご相談に応じ、あなたの健康をサポートいたします。

保健指導が付いていないコースの方も相談をご希望の方は、事前にお送りしている健康相談申込書（ピンクの用紙）を健診当日にご提出いただくことで、当日健康相談を受付しています。

相談例
01

検査数値を良くするために、
食事や運動のこと、どうすれば
いいのか相談したい。



相談例
02

体重が増加したため、上手
な体重のコントロールの方
法を知りたい。



健診結果送付後に 健康相談のWEB予約を受け付けています！

健康診断は受けて終わりではありません。健診結果がお手元に届いたら内容を確認してみてください。
結果の見方や食事・運動等の具体的な改善方法、再検査の内容等、疑問に思われている事をご相談ください。

ご希望に応じ管理栄養士の栄養相談もお受けいただけます。お申込みをお待ちしています。

内 容	健診後の個別保健指導・相談
時 間	20～30分
費 用	無料 （兵庫県健康財団で健康診断・人間ドックを受診されている場合）
実施方法	オンライン（遠隔）または対面（実施場所：公益財団法人 兵庫県健康財団） ※オンラインはZoomを使用します



QRコードから
簡単読み取り♪



お申込みはこちら

兵庫県健康財団 公式ホームページ 予約専用サイトにアクセス

URL <https://kenkozaidan.or.jp/guidance-reserve/about-reserve/>

●おいしく食べて健康に！

栄養豊富な豆を食べましょう

皆さん、豆は召し上がっていますか？「煮豆を小鉢でときどき」、「お弁当に少々」と脇役的な扱いになっているのではないのでしょうか。

日本には、大豆を豆腐や納豆などに加工して食べる優れた食文化があるため、一概に比べられませんが、海外では、ポークビーンズやチリコンカンなどの煮込み料理やスープ、サラダとして日常的にたっぷり食べられています。

三大栄養素をバランスよく含む

豆には20〜30%のたんぱく質が含まれ、特に大豆には35%と多く、アミノ酸のバランスも良好です。脂質は大豆や落花生に多く、不飽和脂肪酸というからだによい脂質が含まれます。炭水化物は大豆や落花生は20〜30%、その他の豆には60%程度含まれ、主食として食べている国もあります。

不足しがちなビタミンやミネラルが豊富

豆には精製した穀物や加工食品を多く摂る現代人に不足しがちな、ビタミンB群、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、鉄、マグネシウム、カリウムなどのミネラルが豊富です。

注目すべき機能性成分がたっぷり

豆には生活習慣病予防やお腹の健康に大切な食物繊維、血管の健康を保つ、サポニンやレシチン、抗酸化作用がある色素成分のポリフェノールなどが含まれます。なかでも、大豆イソフラボンには、女性ホルモン（エストロゲン）に似た作用があり、動脈硬化の予防のほか、更年期障害の軽減や骨粗鬆症、乳がん、前立腺がん予防の効果が期待されています。

日本でよく食べられている豆

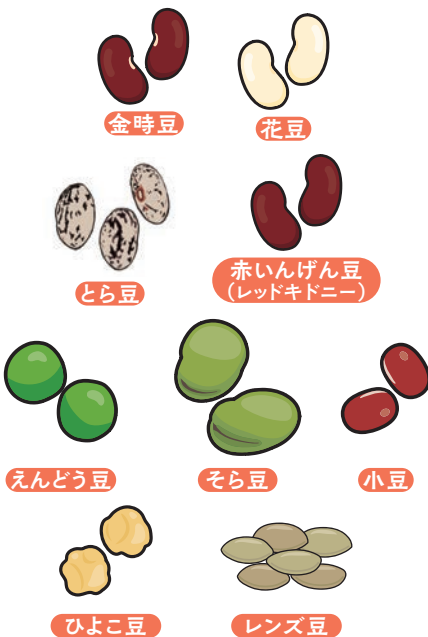
たんぱく質・脂質を多く含む豆



「畑の肉」と言われる

炭水化物を多く含む豆

いんげん豆のなかま



芽吹きのパワーをいただく

豆たっぷりのチャウダー

材料 (2人前)

蒸し豆ミックス 2袋 (140g)、ベビーホタテ 100g、たまねぎ 1/4個、スナックえんどう 5さや、小麦粉 小さじ2、バター 1切れ、豆乳 200ml、水 200ml、コンソメ 1/2個、こしょう 少々

作り方

- ①たまねぎは1cm角に切る。スナックえんどうは筋をとってサッとゆで、斜め半分に切る。
- ②フライパンにバターを入れて熱し、たまねぎを3分ほど炒め、ベビーホタテと蒸し豆ミックス、小麦粉をふり入れて全体を炒める。
- ③水とコンソメを加え混ぜながら煮て、とろみができたら豆乳を加えて混ぜ、5分ほど煮込む。
- ④仕上げにこしょうとスナックえんどうを加えて盛り付ける。



栄養価: (1人分) エネルギー 273kcal、塩分 1.0g

今回使ったお豆

大豆、黒大豆、赤いんげん豆、青えんどう豆



水煮や蒸し豆が多数市販されています。乾燥豆を一晩戻して、煮て…と面倒に思っていた方も手軽に豆料理が楽しめます。

令和5年度健康ひょうご21 県民運動推進フォーラム（告知1）

開催日時 令和5年5月30日 13時30分～16時15分
会場 神戸市産業振興センターハーバーホール

内容
①式典（健康づくり等に係る知事表彰、兵庫
県健康財団会長表彰等）
②健康ひょうご21県民運動について
③「手をつかって楽しいアイズプレイク」
特定非営利活動法人

④講演 テーマ「腸内フローラから考える健康長寿戦略」
講師…内藤 裕一氏

受講料…無料（要申込み）
申込方法…郵便はがきに住所、申込者氏
名、電話番号、参加人数を明
記の上お申込みください。

問合せ先
（公財）兵庫県健康財団健康づくり課
〒652-0032
神戸市兵庫区荒田町2丁目1-12
TEL…078-579-0166
FAX…078-579-0600

令和4年度がん・生活習慣病講演会 動画配信のご案内（告知2）

令和5年2月17日（金）に開催した令和4
年度「がん・生活習慣病講演会」をオンライ
ンで公開しています。当財団ホームページより視
聴いただけます。（期間…令和5年6月末まで）
講演Ⅰ…人はがんとどう向き合うか？

講師…（公財）日本対がん協会会長 垣添忠生氏
講演Ⅱ…「心の健康」を知ろう！Withコロナの今
講師…医療法人山西三田西病院院長 藤田宏史氏

令和4年度健康ひょうご21県民運動 健康づくり推進員研修（報告）

家族や地域、職域等で健康づくりの実践活
動のリーダーとなり活動していただくため、参
画団体から推薦していただいた方を対象に研修
しました。

①推進員支援ガイドを用いた書面研修②推
進会議の参画団体での集合研修により、県民
運動への理解を深めていただいた新任推進員
209名、食の健康運動リーダー39名に委嘱
し、令和5年4月から2年間活
動していただきます。



元気なからだをつくろう！ 食育コンサート（報告）



「ひょうご」食の健康「運動」の一環として、
県内10か所で実施しました。子どもたちはクッ
キーズ（歌のおねえさん）と一緒に「大豆のうた」
をはじめ楽
しい歌や食育
クイズを通じ
て、栄養バラ
ンスのとれた
食事や規則正
しい食生活の
大切さなどを
学びました。



健康ひょうご21県民運動 ポータルサイトのご紹介

健康ひょうご21
県民運動



健康ひょうご21県民運動ポータルサイトでは、県民行動指標、健康チェックや健康体操等の皆様に役立つ健康情
報を掲載しています。

健康ひょうご21県民運動 ポータルサイト

健康に役立つ情報 | 健康ひょうご21県民運動 | 推進会議・地域会議 | 新着情報 | サイト内検索

健康づくり情報・基礎知識
健康づくりの
情報を紹介

やってみよう
健康チェック
簡単セルフチェック

健康体操
兵庫県下で
推進されている
体操の紹介

県民運動の
ひろば
参画団体・推進員の
活動を紹介

新着情報
最新情報は
ここからチェック

健康ひょうご21 🔍 検索

検索ボックスに
「健康ひょうご21」と
入力しクリック！



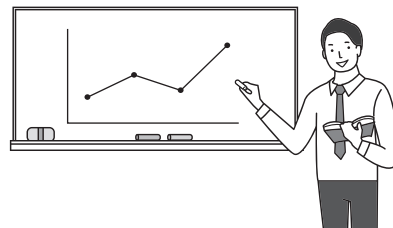
アクセスは
キーワード検索もしくは
QRコードで！！

スマートフォンから
簡単アクセス！

健康づくりのサポート

講師派遣事業のご案内

市町、団体、企業・事業所等が実施する健康づくりのための研修会、講習会、健康教室、勉強会、イベント等に（公財）兵庫県健康財団のスタッフ（健康運動指導士、管理栄養士等）を講師として派遣し、皆様の健康づくりのお手伝いをいたします。



講演のテーマの例

- 時節に合わせた運動・栄養指導をはじめ、
- ◆オフィス・お家で出来る簡単体操
 - ◆正しい歩き方や姿勢
 - ◆肩こり・腰痛予防を中心とした理論と実践
 - ◆コロナ太り解消の運動
 - ◆メタボや生活習慣病予防の食生活
 - ◆「フレイル」予防の食生活
 - ◆からだを守る免疫と食生活
 - ◆おいしく食べてからだもこころも健康に
 - ◆健診結果の見方と生活習慣改善
 - ◆心のセルフケア



テーマが決まっていなくても大丈夫！
まずはご相談ください。

多人数が一堂に会しての集合形式、
オンライン形式（要相談）、どちらに
も対応致します。



講師派遣にかかわる費用

33,000円（税込）／講師1回（3時間以内）／1名
＋ 指定会場までの往復交通費実費

手続きの流れ等、詳しくは（公財）兵庫県健康財団ホームページ
「健康づくりのサポート」の「講師派遣事業」をご覧ください。

【お問合せ】

健康づくり部健康づくり課

Tel 078 (579) 0166 Fax 078 (579) 0600
URL <http://www.kenkozaidan.or.jp/>

寄附金のお願い

当財団では、日本対がん協会及び結核予防会と事業提携し、両団体の兵庫県の窓口として様々な普及啓発活動等を行っており、活動のための資金として皆様からの寄附をお受けしています。これらの寄附については、所得税・法人税の控除対象となります。

1 がん征圧のための寄附

がん患者は年々増加しており、がんによる死亡者も全死亡者のうち3割超を占め、死因の二位となっています。

当財団では、がん患者を一人でも少なくするため、がん征圧事業に取り組んでいます。

皆様からの寄附金は、がん研究のための助成、がん予防講演会などのがん征圧のための事業に役立てられます。



2 結核征圧のための寄附

結核は今でも世界規模で対策の必要な重大な感染症です。

現代の日本では、高齢者や外国生まれの患者の結核が本人だけでなく身近な人にとっても大きな課題となっており、「2022結核の常識」から抜粋）結核の征圧には、幅広い対応策が求められています。

当財団では、結核予防会との提携事業として、結核征圧のための複十字シール運動に取り組んでいます。

皆様からの寄附金は、国際協力（医師をはじめとした技術者の派遣、教育等）、結核予防に役立つ資料等の提供や、結核予防講演会などの事業に役立てられます。



読者プレゼント

毎日の水分と
ミネラル補給に！

10名様



赤穂化成株式会社様より 海の深層水 天海の水 硬度1000 24本入りを10名様にプレゼント。

海の深層水 天海の水 硬度1000は、クリーンで豊かな室戸海洋深層水を100%原料とした健康生活飲料です。独自の製法で塩分は99%以上カットしています。毎日の健康維持に欠かせないミネラルと水分補給としてお役立てください。

ココロ華やく、紅茶とハーブ
のリフレッシュティー。
いつでも瞬間リゾート気分！

10名様



UCC上島珈琲株式会社様より パラダイスティー PET450ml 24本入りを10名様にプレゼント。

4種のハーブ（サフラワー、ローズ、コーンフラワー、マリーゴールド）の華やかな味わいが楽しめる、さわやかな香りとすっきりとした後味が特長の無糖フレーバーティーです。「ハマるとクセになる!」「他にない香りがいい!」「気分転換にぴったり!」など、女性を中心に大好評の声をいただいています。

※掲載したプレゼントの内容・仕様等は予告なく変更する場合がございます。予めご了承ください。

応募方法

●**応募方法**／はがきに住所、氏名、電話番号、ご希望の商品1点をお書きください。

●**宛先**／〒652-0032 神戸市兵庫区荒田町2丁目1-12
公益財団法人兵庫県健康財団
総務企画課

※プレベ及び当財団に対するご意見、ご感想をお寄せくださいますよう、お願いいたします。

●**締め切り**／2023年6月30日

●**当選者の発表**／商品の発送をもって代えさせていただきます。

■応募される前にお読みください。応募をもって下記の事項にご了解いただいたものとさせていただきます。

1. 個人情報の利用目的…応募時にご提供いただきました個人情報は厳重に管理し、読者プレゼント抽選、当選者への商品発送および「みなさまの声」コーナーのコメント（匿名）に利用し、非当選者の個人情報は抽選後速やかに廃棄します。
2. 個人情報の提供・委託…本人の同意なく第三者へ提供または委託することはありません。

化学物質過敏症をご存じですか。

化学物質過敏症とは、少量の物質に対して過敏に反応して、様々な精神、身体症状を示す疾患で、誰にでも発症するリスクがあります。

香りの感じ方には個人差があるため、人が集まる場所では、香水や柔軟剤などの香りが過度にならないようにご配慮をお願いします。

化学物質過敏症への理解を深め、ひとりひとりの配慮や工夫で誰もが快適に過ごせるようご協力をお願いいたします。

詳しくは、兵庫県HPをご覧ください。

【問い合わせ先】

兵庫県保健医療部健康増進課

電話：078-362-9127 FAX：078-362-3913



QRコード



みなさまの声（プレベ92号感想）

感染が不安な毎日ですが、
予防を頑張っています。以
前のように明るく交流できる
日が早く来ればと願ってい
ます。

（神戸市 女性）

がん検診について、周りでも
受診を控えている人がいま
す。受診率の低下が発見の
遅れに繋がる記事を見て、
検診の大切さをもう一度考
え直したいです。

（神戸市 女性）

編・集・後・記

当財団では、毎年冬期に職員健康診断を行っています。
増えた体重は見えないふり、少し遅い日程を選び、待ち遠しいわけでもないのについて話題にしてしまう。私の年1回の恒例行事です。

そんな健診を先日終えましたが、運動不足、体力の無さを感じていることから、今年こそは運動を始めたいと思いつつ、結局言い訳ばかりで始められず。やる気になるきっかけが欲しいと思っています。

自発的に始めることはもちろん、何かをきっかけに始める、誰かの影響を受ける等、どんな形であっても新しい発見や知らなかった情報を得ることは、変化をもたらすことでもあります。

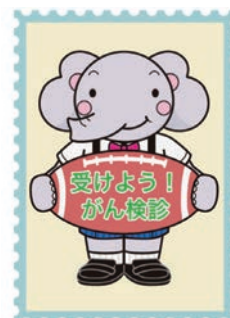
本紙をお読みいただいているみなさまにとって、掲載している肺がん検診の特集や健康診断に関する内容、栄養の情報などが、ご自身の健康と向き合う一つのきっかけになれば幸いです。

今号もお読みいただきありがとうございました。



公益財団法人兵庫県健康財団

JR神戸駅より徒歩15分(市バス8分)
神戸市営地下鉄大倉山駅より徒歩8分
神戸市営地下鉄湊川公園駅より徒歩7分



〒652-0032 神戸市兵庫区荒田町2丁目1番12号
TEL 078-579-1300 FAX 078-579-1400
<https://www.kenkozaidan.or.jp>

兵庫県健康財団
マスコットキャラクター
けんぞうくん

PREVEとは

PREVENTION (予防) の略。(公財) 兵庫県健康財団では、がんを中心とする生活習慣病や結核の予防のための事業を推進しています。PREVENTION IS BETTER THAN CURE (予防は治療にまさる) という言葉がありますように、「自らの健康は自ら守る」ことを基本に、日頃から健康チェックしておくことはもっとも大切なことです。