



# いしかわ健康フロンティア戦略2018 ～企業と行政との協働～

石川県健康福祉部健康推進課  
木村 慎吾

# いしかわ健康フロンティア戦略2018

- 県民一人ひとりが健康で生きがいを持ち自立した生活を送ることができるよう、「健康寿命」を延伸し、活力ある高齢社会の実現を目指して、
- 「健康増進施策」、「生活習慣病予防対策」、「介護予防対策」を切れ目なく一体的に推進  
(戦略の期間)平成30年度からの6年間 (戦略の目標)健康寿命の延伸

## (1) 県民一人ひとりの健康づくりの実践

- ①正しい食生活の実践★
- ②適切な身体活動(運動・生活活動)の実践★
- ③休養とこころの健康づくり
- ④適正飲酒の普及
- ⑤県民一人ひとりの健康づくりの実践★

## (2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

- ①循環器疾患の予防
- ②糖尿病の予防
- ③がんの予防
- ④う蝕・歯周疾患の予防

## (3) 生涯を通じた健康づくりの推進

- ①次世代の健康
- ②働く世代の健康★
- ③高齢者の健康(介護予防対策)

## (4) 健康づくりのための環境整備

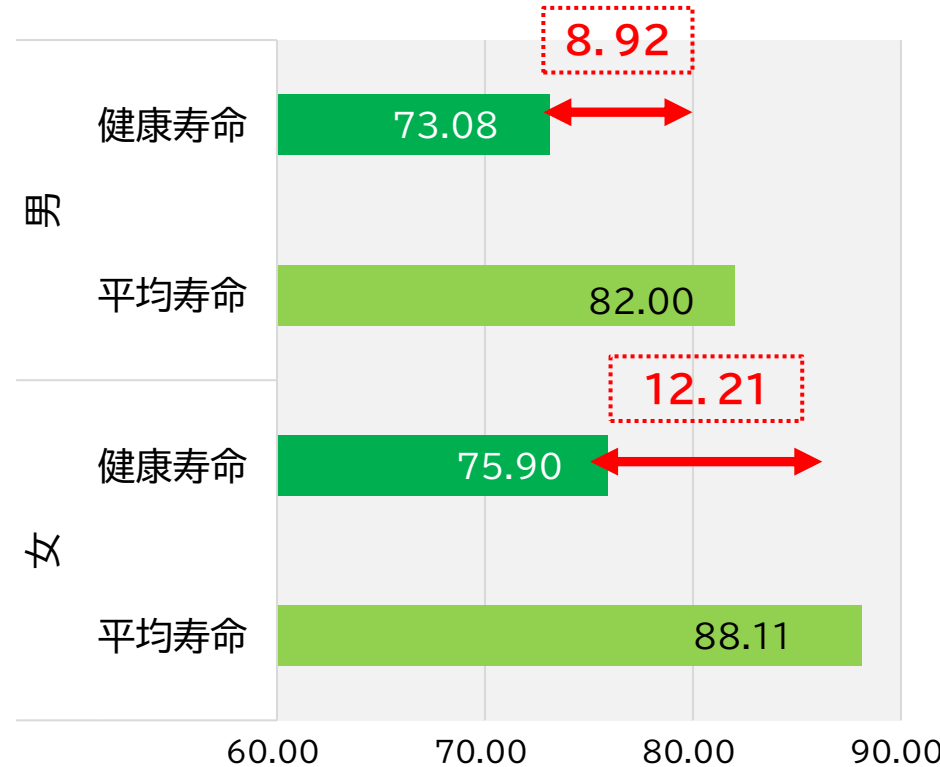
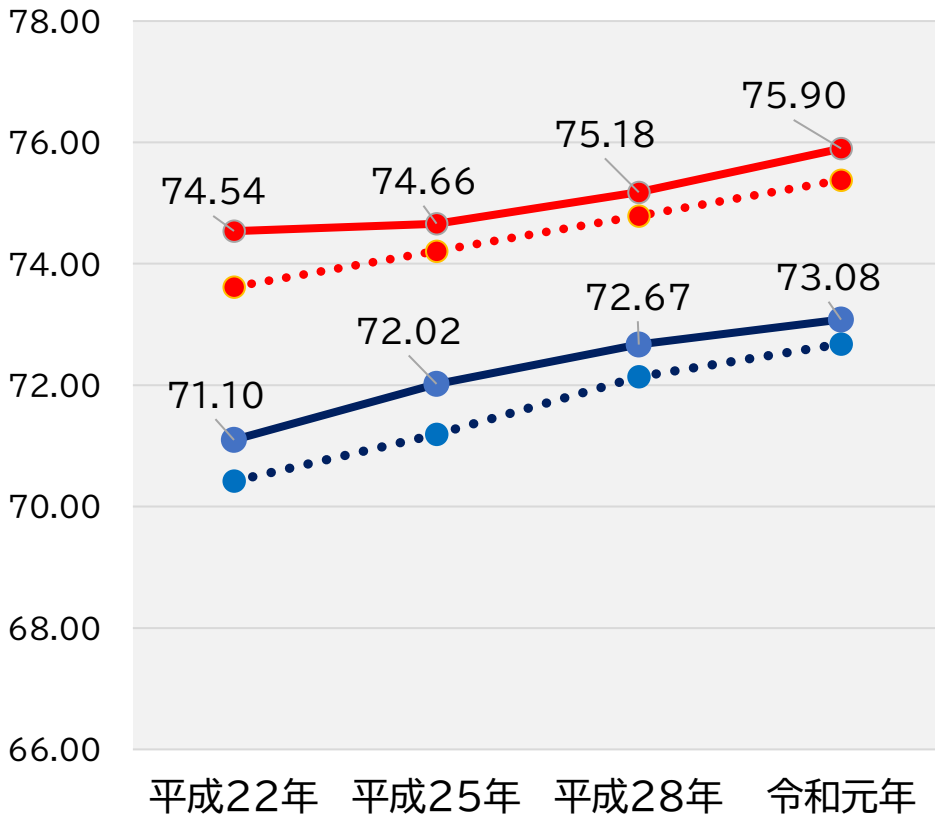
- ①民間団体・企業等との連携★
- ②健康増進を担う人材の育成
- ③健康指標に関する地域差の改善

# 健康寿命

- 健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)を延伸し、平均寿命との差を短くすることが、県民一人ひとりにとって、社会全体にとって重要

健康寿命の推移

平均寿命(R2)と健康寿命(R1)の差



- 石川県(男)
- 全国(男)
- 石川県(女)
- 全国(女)

(出典)健康寿命は、「第16回健康日本21推進専門委員会資料」(R3.12.20)を引用  
平均寿命は、厚生労働省「都道府県別生命表の概況」を引用

# 国民健康保険の被保険者(高齢者等)の状況

- 国保の被保険者の健康課題として、内臓脂肪症候群や糖尿病などがあげられる。

特定健診で生活習慣病等に該当する者の割合

	H28	R3(速報)
BMI 25以上	24.9% (全国ワースト22位)	27.3% (全国ワースト23位)
<b>腹囲 男85cm以上 女90cm以上</b>	<b>33.0%</b> (全国ワースト12位)	<b>36.9%</b> (全国ワースト9位)
<b>内臓脂肪症候群</b>	<b>19.6%</b> (全国ワースト7位)	<b>23.0%</b> (全国ワースト4位)
血圧 拡張期血圧90以上	8.3% (全国ワースト45位)	9.7% (全国ワースト40位)
血圧 収縮期血圧140以上	21.4% (全国ワースト40位)	23.9% (全国ワースト41位)
脂質 中性脂肪300以上	3.0% (全国ワースト15位)	3.3% (全国ワースト9位)
脂質 LDL140以上	22.2% (全国ワースト45)	21.9% (全国ワースト47位)
<b>血糖 HbA1c 6.5以上</b>	<b>10.4%</b> (全国ワースト5位)	<b>11.1%</b> (全国ワースト5位)
血糖 HbA1c 8.0以上	1.1% (全国ワースト31位)	1.3% (全国ワースト19位)

(出典)石川県国保連合会調べ

特定健診(問診)で服薬中の者の割合

	R2
高血圧	<b>41.9%</b> (全国ワースト6位)
脂質異常症	<b>33.8%</b> (全国ワースト1位)
糖尿病	<b>11.4%</b> (全国ワースト3位)

(出典)石川県国保連合会調べ

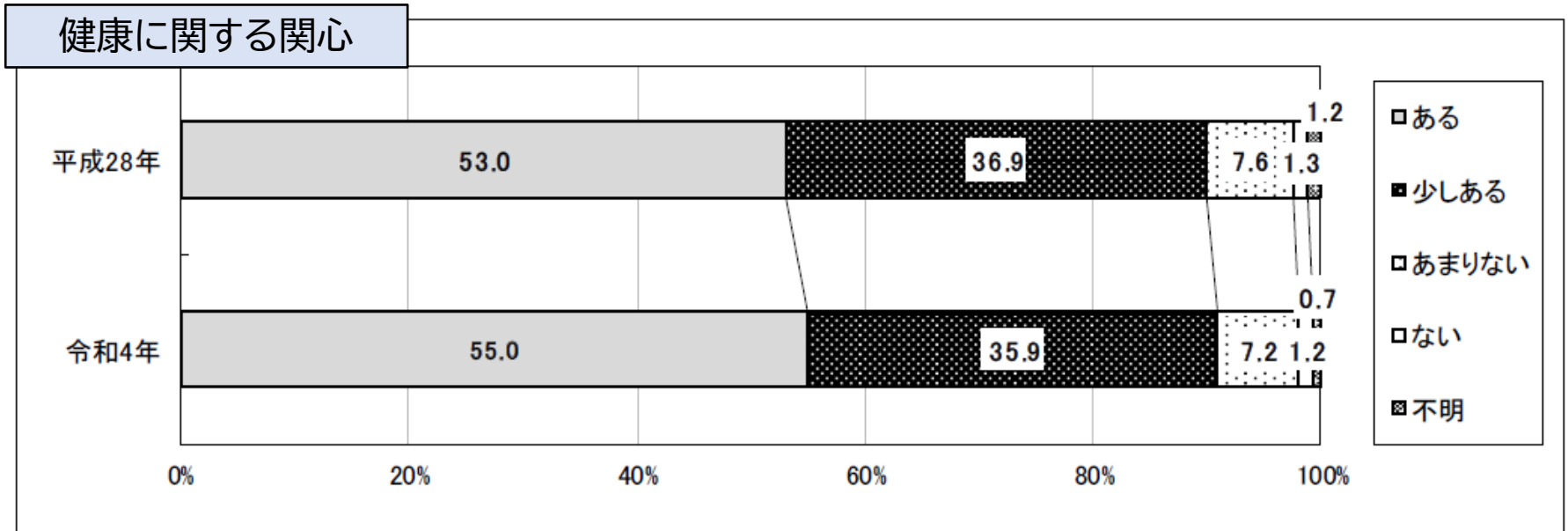
(参考)年齢調整外来受療率  
(人口10万対)

	R2
高血圧	<b>173.0</b> (全国ワースト45位)
脂質異常症	<b>59.1</b> (全国ワースト36位)
糖尿病	<b>70.3</b> (全国ワースト47位)

(出典)厚生労働省「患者調査」

# 令和4年度県民健康調査①

- 健康に関する**関心**は、「ある」と「少しある」をあわせて、約**9割**の県民が持っている。



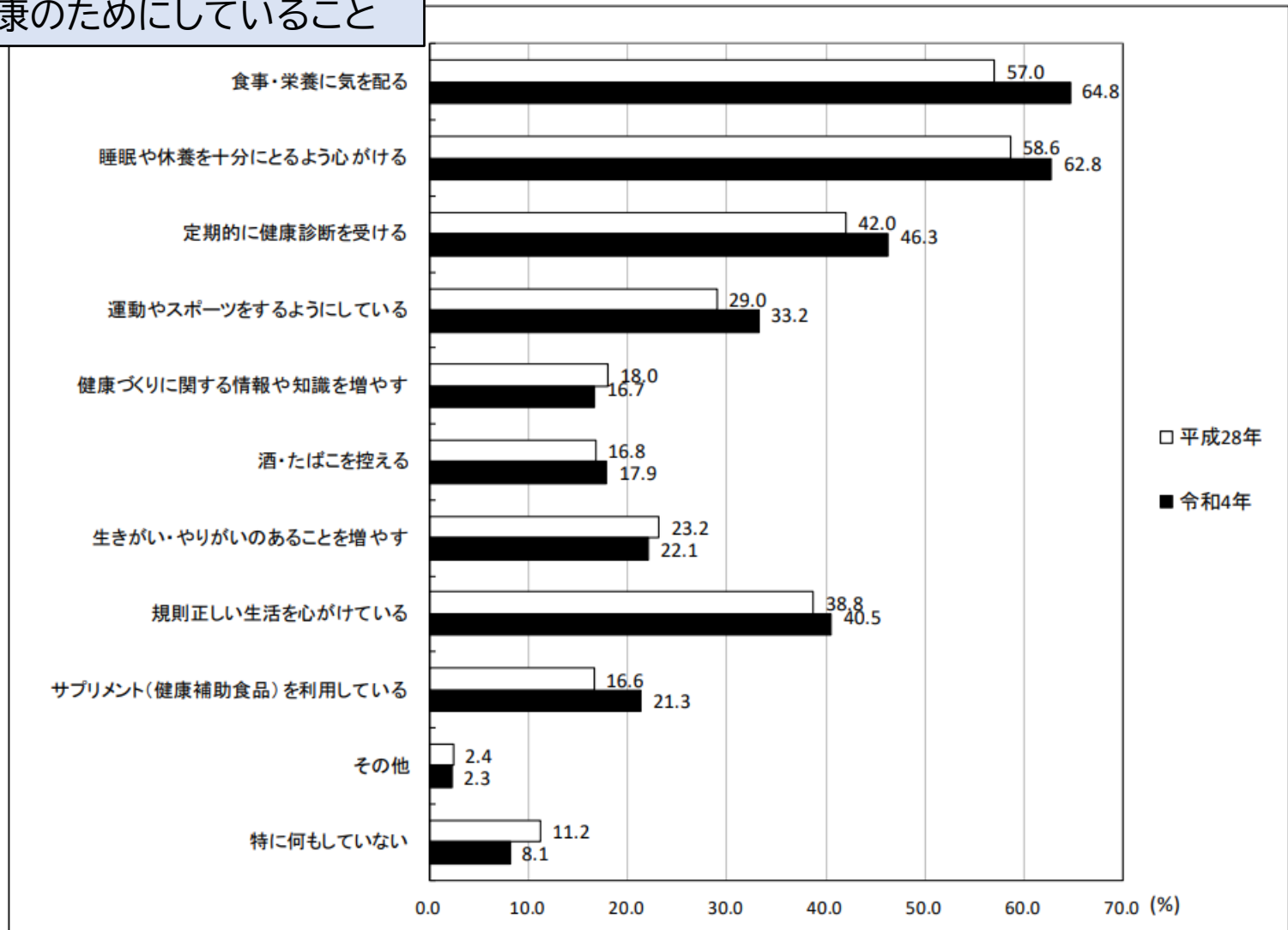
令和4年度県民健康栄養調査とは

- 1 調査対象:南加賀医療圏域、金沢市を除く石川中央医療圏域、金沢市、能登中部医療圏域、能登北部医療圏域の5つの圏域に分けて、計3,000世帯(約6,600人)を層化無作為抽出した。
- 2 調査期間:令和4年11月~12月
- 3 調査方法:3,000世帯については郵送による配付・回収とした。未回収世帯等にハガキにより再度協力を依頼。うち1,000世帯については栄養調査と併用したため、調査員により回収されたものも一部ある。
- 4 集計・解析:有効回答2,587件について集計・解析した。

# 令和4年度県民健康調査②

- 健康のためにしていること(行動)は、「食事・栄養に気を配る」「睡眠や休養を十分にとる」は6割、「運動やスポーツをするようにしている」は3割にとどまっている。

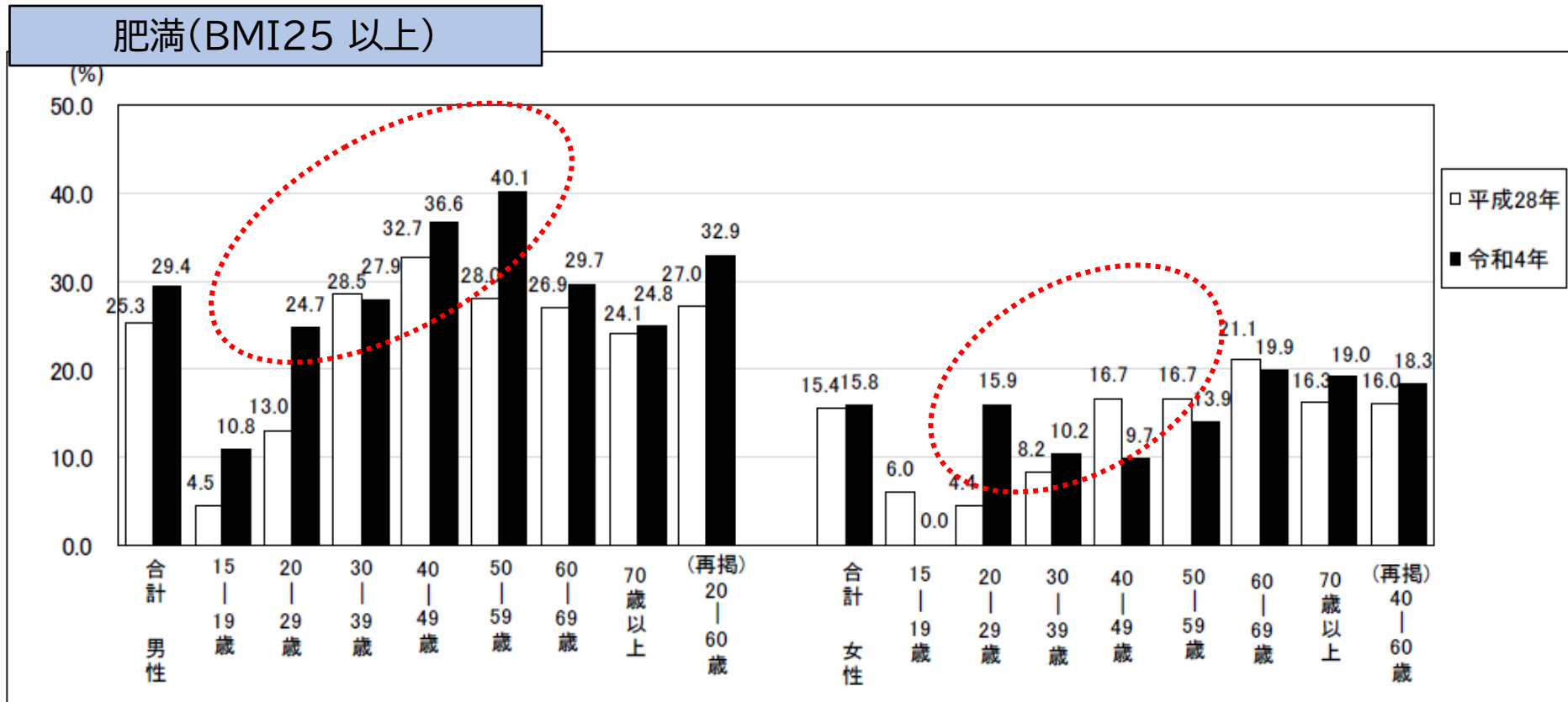
## 健康のためにしていること



(出典)令和4年度県民健康調査

# 令和4年度県民健康調査③

- 肥満(BMI 25以上)は、男性では、20代が**24.7%**に増加し、30代・40代と年代とともに高くなり、50歳代では**40.1%**になっている。
- 女性でも、20代が**15.9%**、30代が**10.2%**に増加している。



# 「健康経営」に対する総合的な支援

## ◆近年企業で注目される「健康経営」

### 「健康経営」とは…

企業が経営的な視点から  
従業員の健康管理を実践すること



### 企業経営上も大きなメリット

- ・疾病により貴重な労働力を失うリスクの低減
- ・従業員の活力や生産性の向上

## 企業の健康経営の取り組みを支援

経営者への意識啓発

実践企業の認定

H30: 202社  
R1 : 87社  
R2 : 78社  
R3 : 190社  
累計557社

企業の実践活動の支援

積極的に  
取り組む企業

① 従業員の健康づくりへの支援  
健康機器（歩数計等）の購入や研修会など

取り組みの  
きっかけが  
ほしい企業

② 健康経営実践ゼミの開催  
アドバイザーによる健康経営のコンサルティング

これから  
取り組もうと  
している企業

③ 企業への出前講座の開催  
保健師・管理栄養士等を派遣

優良企業の顕彰

H30: 14社  
R1 : 19社  
R2 : 15社  
R3 : 14社  
累計62社

事例集の作成

他企業へ広く普及



啓発 → 認定 → 実践 → 顕彰 → 普及 までを総合的に実施

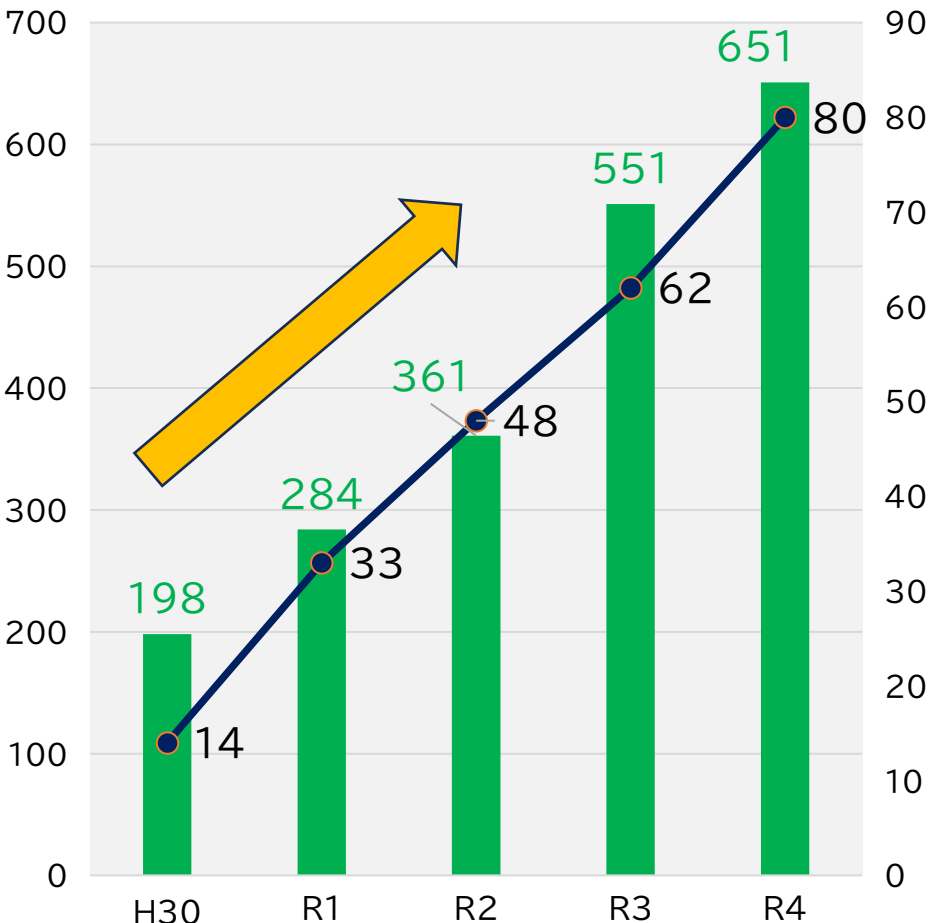
全国初



# (1)いしかわ健康経営宣言企業の認定

- いしかわ健康経営宣言企業は、年々増加し、令和4年度末で**651**カ所になった。
- 「建設業」が最も多く、「製造業」、「卸売業、小売業」が続いている。

いしかわ健康経営宣言企業数等の推移



■ いしかわ健康経営宣言企業 注:宣言企業数には取りやめた企業を含まない

● いしかわ健康経営優良企業(知事表彰)

	事業所数	%
卸売業, 小売業	68	10.4%
製造業	152	23.3%
医療, 福祉	49	7.5%
宿泊業, 飲食サービス業	11	1.7%
サービス業(他に分類されないもの)	32	4.9%
建設業	203	31.2%
運輸業, 郵便業	34	5.2%
生活関連サービス業, 娯楽業	4	0.6%
教育, 学習支援業	7	1.1%
学術研究, 専門・技術サービス業	29	4.5%
金融業, 保険業	25	3.8%
情報通信業	20	3.1%
不動産業, 物品賃貸業	7	1.1%
農林漁業(個人経営を除く)	10	1.5%
全産業	651	

(出典)石川県健康福祉部健康推進課調べ

## (2)働く世代の健康づくり支援事業費補助金

- 県では、健康経営実践ゼミ参加企業のうち、希望する企業に対して、**食と運動を中心とした従業員の健康づくりに活用できる補助金**を交付
  - ・対象経費：研修会の講師謝金、旅費、会場費、健康関連機器の購入費 等
  - ・補助率等：補助対象経費の1/2かつ上限15万円

### 取組の継続・発展

#### 令和4年度

##### 1 食生活の改善に向けた取組

スムージーに加え、ブルーベリージュースやタンパク質を多く含むゼリー飲料など飲料の種類を増加

##### 2 運動機会の増進に向けた取組

社内レクリエーション（テニスなどのスポーツ）の実施

部署を超えてのコミュニケーション促進を図った

##### 3 健康機器の設置

椅子に代わり、姿勢矯正シートやバランスボールを使用し、腰痛改善がみられ、生産性の向上につながった



- ・野菜を気軽に摂取できるよう**スムージー販売機**を設置
- ・野菜摂取量測定器による測定値がスムージー導入前と比べ、平均3.0点から平均5.3点に改善した（推奨値7～8点台）



### (3)健康経営実践ゼミの開催

- いしかわ健康経営宣言企業のうち、健康経営の取組に特に意欲がある企業に対して、**健康経営エキスパートアドバイザー**が健康経営の継続的な実施を支援する「健康経営実践ゼミ」を開催(令和4年度の参加者数) 7企業 12名



第1回実践ゼミ (優良事例の発表とワークショップ)



第2回実践ゼミ (意見交換によるワークショップ)



第3回実践ゼミ (個別企業訪問)



第4回実践ゼミ (報告会)



## (4)出前講座の開催

- 県では、企業の健康づくりを支援するため、**歯科医師、保健師、管理栄養士等**が企業を訪問し、出前講座を実施

### (支援可能な内容)

- 健康経営の推進について
- ロコモティブシンドローム予防
- 健診データしっとくナビの活用  
(健診データと生活の関連、生活改善のポイント等)
- メタボリックシンドローム予防  
(適正な食生活のあり方、身体活動の増加等)
- 受動喫煙防止対策、禁煙の取り組み方
- 健診・がん検診受診の必要性、保健指導を受ける必要性
- 歯と口腔の健康、歯周病予防 など

- 令和4年度は、**27回**の出前講座を行った。
- このうち、歯科医師会と連携して行った**歯周病予防**をテーマとする出前講座は22回開催した。
- 出前講座の結果、企業歯科健診の導入に結び付いた事例がある。

県内の事業所・各種団体等の皆様へ

### 歯周病予防出前講座のご案内

石川県では、働く世代の歯周病予防を推進するため、事業所に歯科医師を派遣し、歯周病予防に関する出前講座を開催しています。ご利用は無料です！  
事業所の健康経営<sup>®</sup>は、まず「歯周病予防」から！！  
従業員の皆様の健康づくりや安全衛生大会などに、ぜひご活用ください。



- 対象 石川県内にある事業所や各種団体等
- 開催時間 随時開催しておりますが、講師派遣の都合により、できるだけ13:00～14:00あるいは夜の時間帯をご検討ください
- 講師 石川県歯科医師会より**歯科医師を派遣**
- 費用 **無料** (会場の手配・設営等は、申込者が行ってください)
- 申込方法 開催希望日のおおむね1か月前までに、石川県健康推進課あるいは最寄りの県保健福祉センター(下記)までご連絡いただくか、直接県歯科医師会にお申し込みください



・講座の所要時間は、30分～1時間を基本としています。  
・参加人数がおおむね5名以上となるようにしてください。  
・パワーポイントを使用しますので、プロジェクター・スクリーン等のご準備をお願いします。  
・新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、「3つの密」を回避するなど、適切な感染防止対策を講じてください。  
・集合研修での開催が難しい場合は、オンライン(Zoom)による開催も可能です(要相談)。  
※「健康経営<sup>®</sup>」とは、企業が従業員の健康に配慮することによって経営面においても大きな成果が期待できるとの基盤に立って、経営を考えることです。「健康経営<sup>®</sup>」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

#### お問い合わせ先

##### ■石川県健康福祉部健康推進課

〒920-8580 金沢市鞍月1-1  
TEL: 076-225-1584

##### ■南加賀保健福祉センター企画調整課

〒923-8648 小松市園町ヌ48  
TEL: 0761-22-0791

##### ■能登中部保健福祉センター企画調整課

〒926-0021 七尾市本府中町27-9  
TEL: 0767-53-2482



まずは、お気軽にご相談ください！

##### ■石川中央保健福祉センター企画調整課

〒924-0864 白山市馬場2-7  
TEL: 076-275-2252

##### ■能登北部保健福祉センター企画調整課

〒928-0079 輪島市鳳至町畠田102-4  
TEL: 0768-22-2012

## (5)健康情報のメール配信

- 令和4年度は、健康経営宣言企業に対し、年間**50**回の健康情報に関するメールを配信

	配信内容
4月	がん検診について
	産業保健研修会(健康寿命延伸につながる口腔健康管理)の開催について
	ヘルシー&デリシャスメニューレシピ(19日)
5月	熱中症対策について
	ヘルシー&デリシャスメニューレシピ(19日)
	世界禁煙デー、禁煙週間
6月	歯と口の健康週間
	熱中症予防について
	両立支援コーディネーター基礎研修について
	ヘルシー&デリシャスメニューレシピ(19日)
	がん知っとき隊
	熱中症予防について
7月	がんフォーラム
	肝臓週間
	ヘルシー&デリシャスメニューレシピ(19日)
8月	ヘルシー&デリシャスメニューレシピ(19日)
	野菜1品プラス運動、総菜販売(予定)
9月	健康増進普及月間
	がん征圧月間
	熱中症予防について
	女性活躍セミナー等の開催について
	ヘルシー&デリシャスメニューレシピ(19日)
	がん対策推進企業アクション
健康経営セミナー	

	配信内容
10月	臓器移植普及推進月間
	骨髄バンク推進月間
	ポジティブメンタルヘルスシンポジウム
	ヘルシー&デリシャスメニューレシピ(19日)
11月	健康経営セミナー(再周知)
	いい歯の日について
	世界糖尿病デー
	アルコール関連問題啓発週間
	ヘルシー&デリシャスメニューレシピ(19日)
12月	インフルエンザの予防について
	世界エイズデー
	ヘルシー&デリシャスの総菜販売
	行動災害防止対策セミナーの開催について
	風しん抗体検査
1月	マイナンバーカード申請について
	ヘルシー&デリシャスメニューレシピ(19日)
2月	ヘルシー&デリシャスメニューレシピ(19日)
	しっとくナビ周知
	企業向け禁煙支援セミナー・相談会の開催について
3月	県民公開講座「タバコについて考えるフォーラム」のご案内
	アレルギー週間について
	ヘルシー&デリシャスメニューレシピ(19日)
	女性の健康週間
3月	企業向け禁煙支援セミナー・相談会の開催について
	ヘルシー&デリシャスメニューレシピ(19日)
	産保センター研修計画

## (6)いしかわ健康経営優良企業の知事表彰



令和4年度いしかわ健康経営優良企業 令和5年3月20日（月）県庁4階特別会議室



## (7)いしかわ健康経営実践事例集の作成

- 「いしかわ健康経営優良企業知事表彰」を受けた企業の取り組みや県の支援事例をまとめた実践事例集を作成



従業員等に対する健康づくりの取り組みのヒントに、ぜひご活用ください！

# いしかわ健康経営優良企業の主な取組

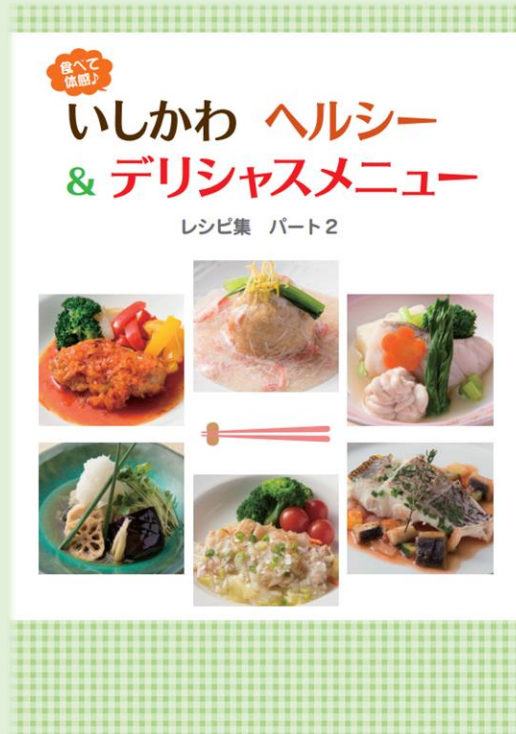
事例	食事	事例	運動
①	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>社員食堂</b>で毎週木曜日及び健康診断1週間前の期間をヘルシーメニューデーとし、主菜が300kcal以下の<b>ヘルシーメニュー</b>を提供</li> </ul>	①	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ボランティア活動</b>への参加(3月水辺クリーンデー、6月クリーンビーチいしかわ、滝ヶ原草刈り) ※コミュニケーションの促進に向けた取組として報告</li> </ul>
②	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>置き社食「オフィスOKAN」</b>の導入 <ul style="list-style-type: none"> <li>・冷蔵庫内に保存された商品の利用が可能、</li> <li>・月額利用料を会社負担、社員は1品100円のみ負担</li> </ul> </li> </ul>	②	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ウェアラブル端末を活用した運動</b>の取組 <ul style="list-style-type: none"> <li>・職員5人ずつでチームを編成し、チーム対抗で一日平均歩数を競い、日常の運動を促した</li> </ul> </li> </ul>
③	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>自動販売機に機能性表示飲料</b>を低価格で販売し、食生活改善の意識付けを行っている</li> </ul>	③	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 毎日朝礼時に全店舗(北陸3県7拠点)をWEB会議システムで繋ぎ、2分間の<b>健康体操</b>を実施。肩甲骨回りをテーマに、その日のリーダーが主導して体操を行う</li> </ul>
④	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 農園部を設け、従業員自らが<b>野菜作りと鶏飼育</b>を行い、とれたての食材を従業員や家族に提供</li> </ul>	④	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>社内トレーニングルーム</b>の活用(休日も開放、家族など利用可)</li> </ul>
⑤	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>食堂で健康メニュー</b>を提供 <ul style="list-style-type: none"> <li>・週替わりで「塩分控えめ」「野菜たっぷり」「カロリーコントロール」メニューを提供</li> </ul> </li> </ul>	⑤	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 週1回、定時後に<b>ちょいトレ</b>(かほく市考案)を実施</li> </ul>
⑥	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食堂業者と健康管理室がコラボして、従業員の定期健康診断結果(ワースト5)に基づき、曜日ごとのテーマに決めた<b>ヘルシーメニュー</b>を提供して、食堂から従業員の健康増進に繋げている。</li> </ul>	⑥	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 年1回<b>体成分分析装置InBody</b>を本社に出張測定</li> </ul>
		⑦	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 年1回<b>ウォーキング月間</b>を実施し、業務時間内のウォーキングを許可(午前・午後それぞれ10分以内、月間以外でも実施を許可)</li> </ul>
		⑧	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 3人1組(うち1名は特定保健指導を受けた従業員)のチームを組み、法人契約をしているスポーツクラブ等の利用でポイントを獲得し、約9か月間チームごとにポイントを競い合う「<b>健康マイレージ</b>」を開催</li> </ul>



# いしかわヘルシー&デリシャスメニュー

- いしかわヘルシー&デリシャスメニューのレシピ(献立39メニュー、単品122品)は、石川県庁のホームページやクックパッドに掲載しています。

<https://w.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/healthydelicious.html>



## 社員食堂でヘルシー&デリシャスメニューの基準を満たす食事提供

令和4年度 協力企業5社(五十音順)

- ・一般財団法人石川県職員互助会(県庁行政庁舎 2階食堂)
- ・石川サンケン株式会社 社員食堂
- ・鹿島興亜電気株式会社 福利厚生棟「静の館」
- ・小松マテーレ株式会社 社員食堂
- ・株式会社ジャパンディスプレイ石川工場 社員食堂

# 野菜1品プラス運動

- 野菜の1日の摂取**目標量350g**を摂取するため、令和5年8月31日(やさいの日)から令和5年9月30日までの1か月間、県内の企業と連携し、普段の食事にあと一品分(およそ70g)追加することを啓発
- **1パックに野菜を70g以上、かつ、3種類以上使用した総菜にシールを貼付して販売**  
【R5協力企業】 ジャーマンベーカリー、コープいしかわ、ジャコム石川、アルビス、イオンリテールニュー三久
- **野菜1品プラス運動のポスターやポップ等を掲示**  
【R5協力企業】 ニュー三久、大阪屋ショップ、ローソン
- **調味料メーカー3社とコラボしたレシピカード**  
【R5協力企業】 味の素株式会社名古屋支店北陸支店  
カゴメ株式会社名古屋支店北陸営業所  
キューピー株式会社名古屋支店金沢営業所

- R4県民健康栄養調査によれば、
  - ・毎日野菜を食べない理由は、「特に理由はない」(30.0%)、「用意されていない」(22.0%)、「外食等が多い」(15.2%)などであった。
  - ・中食を週1回以上利用している割合は、38.9%であった。



野菜1品プラス運動

## 野菜の力 いただきます!

1日の平均野菜摂取量(成人)

350g以上	34.7%
350g未満	65.3%

石川県民の約2/3が1日の目標量350gに届いていません!

エネルギーと塩分控えめ  
野菜たっぷり  
おいしいメニューをご紹介します

石川県



好評  
配信中!



「いしかわスポーツ  
マイレージ」アプリ

# いしかわまるごと ウォーク チャレンジ 新登場!!



実際に現地に行って  
コースを歩いてボーナスポイントゲット!

スポーツをする・みる・ささえるで  
ポイントを貯めよう!



- する  
ウォーキング、ランニングでポイントゲット!  
スマートフォンの歩数計でカウント
- みる  
県内トップスポーツチーム公式戦などスポーツ観戦でポイントゲット!  
QRコード読み取り、GPSで付き
- ささえる  
県主催イベント等へのボランティア参加などでポイントゲット!  
QRコード読み取りで付き

貯めたポイントで抽選に応募  
特典品 陸奥牛、ルビーロマン、ウツクまん丸、個別企業からの特典品

## いしかわスポーツマイレージ事業協賛企業



石川県では、当事業に協賛いただける企業を随時募集しています。詳細は右記ホームページをご覧ください。 <https://www.pref.ishikawa.lg.jp/sports/index.html>

いしかわスポーツマイレージ  
アプリのダウンロードはこちら



Google Play  
でダウンロード



お問い合わせ  
石川県観光文化スポーツ推進部スポーツ推進課  
TEL.076-225-1392 FAX.076-225-1388  
i.sports@pref.ishikawa.lg.jp



「いしかわスポーツマイレージ」アプリ  
おすすめ機能

スポーツを  
みる・ささえるでも  
ポイントゲット!



新機能

近所のコースをみんなで歩こう!  
県内各地のコースにチャレンジしよう!

## いしかわまるごとウォークチャレンジ



実際に現地に行き、  
設定されたコースを歩いて  
全ての地点で  
チェックインすることで  
ポイントを獲得できます。

友達、家族、同僚とグループを作ってみよう! (企業グループの作成には申請が必要です。)

## グループランキング

グループランキング機能では、グループを作って、グループのメンバーだけのランキングを見たり、グループ対抗で平均歩数を競ったりすることができるようになります! グループには「なかよしグループ」と「企業グループ」の2種類があります。

### なかよしグループ

いつでも誰でもその場で作れるグループです。友人や家族、知人などとお楽しみください。

- グループ名を登録する。  
ランキング・なかよし・グループの新規登録をする
- 10桁のコードが発行される。
- 参加する人は発行されたコードを入力する。  
ランキング・なかよし・グループに参加する

※同時に参加できる「なかよしグループ」は1つのみです。

### 企業グループ

石川県に本社・事業所を置く企業が対象のグループです。

- 企業とりまとめ担当の方が県に申請する。
- 県から企業グループ用のコードが届く。
- 発行されたコードを入力する。  
ランキング・企業・グループに参加する



## 日々の健康管理

毎日記録/健康管理のお手伝い!

- ▶ 体重
- ▶ 血圧
- ▶ プレイスポーツ
- ▶ 健診、検診の受診状況
- ▶ 体温

記録することで  
ポイントを  
獲得できます!



いしかわスポーツマイレージ アプリのダウンロードはこちら



Google Play  
でダウンロード



# がん検診

## がん検診の受診率

(40～69歳、ただし子宮がんは20～69歳)

	H28	R1	R4
胃がん	45.4 —	48.0 —	45.4 (2年に1回) 49.4
肺がん	53.3	55.3	59.4
大腸がん	46.1	48.8	48.4
乳がん (2年に1回)	49.4	53.3	44.0
子宮がん (2年に1回)	44.9	51.1	42.4

(出典)県民健康栄養調査



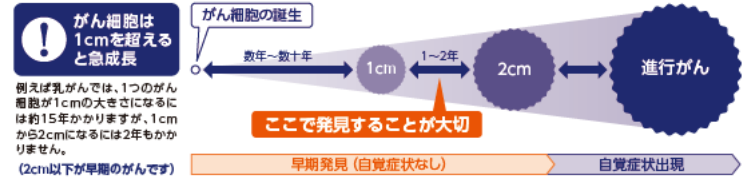
けんしんくん  
県民のがん検診受診や健康づくり  
をすすめるための「いしかわ健康  
づくり応援企業等連絡協議会」の  
キャラクターです。

## 今こそ受けよう がん検診!

がんは身近な病気です。誰もがなり得る可能性があります。  
日本人の2人に1人がかかり、3人に1人が亡くなると言われてます。

がんは早期に見つけることが大切です  
早期発見できれば完治の可能性がぐっと高くなります。  
また、治療の選択肢が広がり、体に負担の少ない治療も可能です。

早期がんのうちに発見できる期間は**1～2年**



**早期がんは無症状! だから定期的ながん検診が重要!!**です。



〈国が推奨するがん検診〉※検診は症状のない人が対象です。病気になる症状がある場合は検診を待たずに医療機関で診察を受けてください。

検診の種類	検査項目	受診年齢	受診期間
胃がん	胃部エックス線検査 または胃内視鏡検査	50歳以上 ※自分の県、胃部エックス線検査 については40歳代にも実施可	2年に1回
肺がん	胸部エックス線検査及び 喀痰細胞診(一部対象者)	40歳以上	1年に1回
大腸がん	便潜血検査	40歳以上	1年に1回
子宮頸がん	子宮頸部の細胞診	20歳以上	2年に1回
乳がん	乳房エックス線検査 (マンモグラフィ)	40歳以上	2年に1回

がん検診を受けるには…

- 会社員の方や公務員の方など → まずは職場でがん検診を受診できるか確認しましょう。職場で受診の機会のない方は、お住まいの市町でがん検診を受診しましょう。
- 自営業の方や専業主婦の方など → お住まいの市町のがん検診を受診しましょう。

検診の自己負担の目安 → 集団検診: 無料～1,200円、個別検診: 無料～5,000円

がん検診の会場では、換気や消毒等、感染防止対策を講じていますので、安心して受診してください。

市町のがん検診については、裏面へ→

# がん対策におけるアピアランスケアの充実

石川県がん対策推進計画に基づき①予防 ②治療 ③共生 の3本柱で施策を推進

- ①がん検診受診の普及・定着
- ②治療の進展による生存率の向上
- ③社会生活を継続する患者の増加



◎治療による外見変化に伴う社会生活への不安等への対応が課題

- ・約7割が強い心理的苦痛を経験
- ・約5割が外出控え、復職延期等を経験

安心して社会生活を送れる地域社会づくりに向けた  
医学的・整容的・心理社会的な支援の充実

## R5の対応

◆患者目線での適切な情報の提供

医療・整容・相談・助成など総合的な情報提供資材を作成

◆患者の求める支援を提供できる体制の整備

拠点病院や地域の美容所等を対象にアピアランスケア研修を開催

◆患者の社会生活を後押しする公的支援の充実

ウィッグ等の外見ケア用品の購入費への助成（全19市町で実施）

- ・市町の助成額の1/2を県が負担（上限(県→市町)：ウィッグ、乳房補正具各10,000円）

※患者・医療・美容・自治体が連携し実行力の高い施策を展開（関係者連絡会の開催）

医・美  
連携





いしかわ健康経営宣言企業

使用方法については、県健康福祉部健康推進課のホームページをご覧ください。

いしかわ健康経営宣言企業 ログマーク

検索

