



墨田区のがん死亡率を減らしたい！

下記の順位は、平成25年の東京23区における墨田区のがん死亡率の順位です。

この数字に衝撃を受け、「墨田区からひとりでもがんの死亡者を減らしたい。」「区内の町工場や商店からこれ以上、経営者や従業員のがんが原因で、廃業・休業に追い込まれることがないようにしたい。」「という強い思いで、わたしたちは本冊子を作りました。

「仕事が忙しくて、どうしても健康は後回しになっちゃうんですよ」という職人さんも、「自分の健康のことを職場では話題にしない」という経営者も、ちょっと待ってください。働く人の元気はまちの元気。「すみだの中小企業は健康度ナンバーワン！」をめざしましょう。

東京商工会議所墨田支部

東京23区の中でがん死亡率が高い墨田区

男性

女性

死亡率

死亡率

大腸がん➡

全てのがん➡

肺がん➡

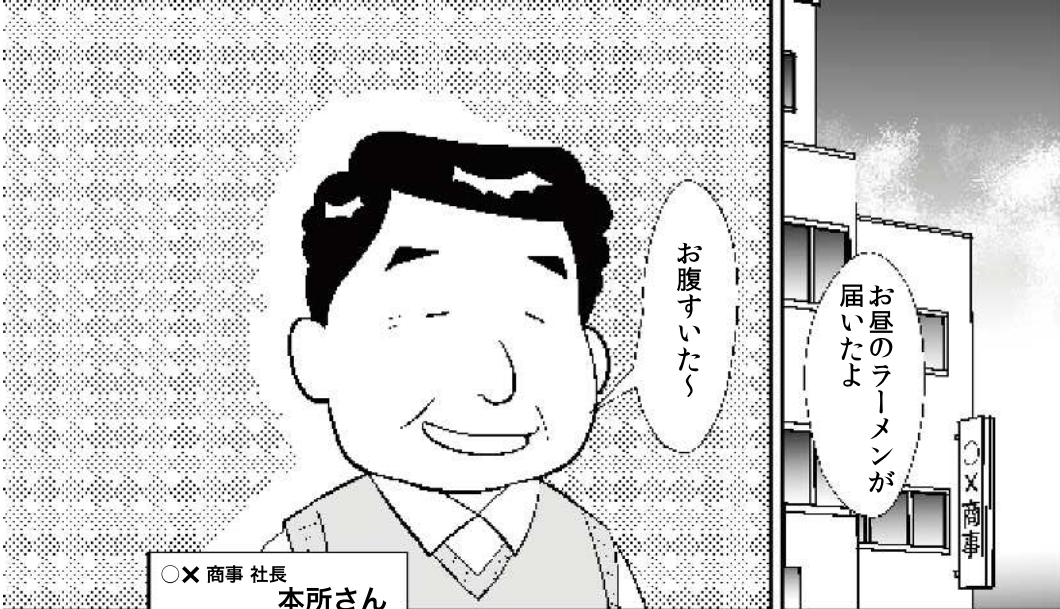
子宮けいがん➡

全てのがん➡

大腸がん➡

乳がん➡

「東京都内の全がん75歳未満年齢調整死亡率」
(平成25年)より



〇×商事 社長
本所さん





大腸がん検診受診票《実施医療
(平成 年度 大腸がん検診単独実施用)》

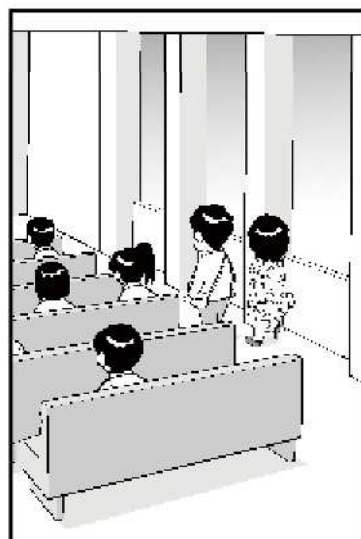
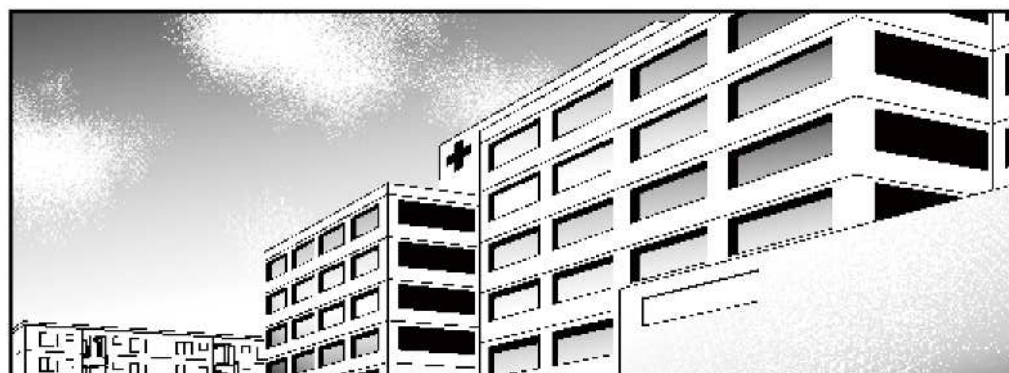
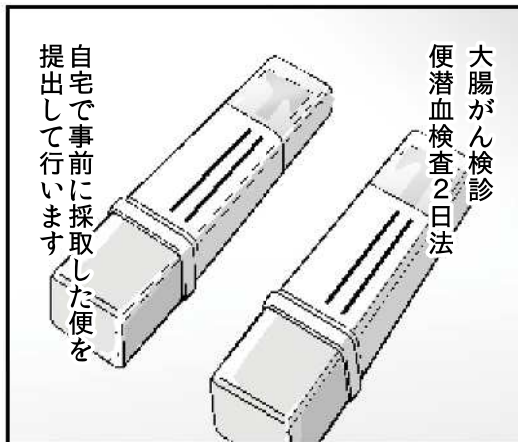
発行日
墨田区保健計画課
有効期限

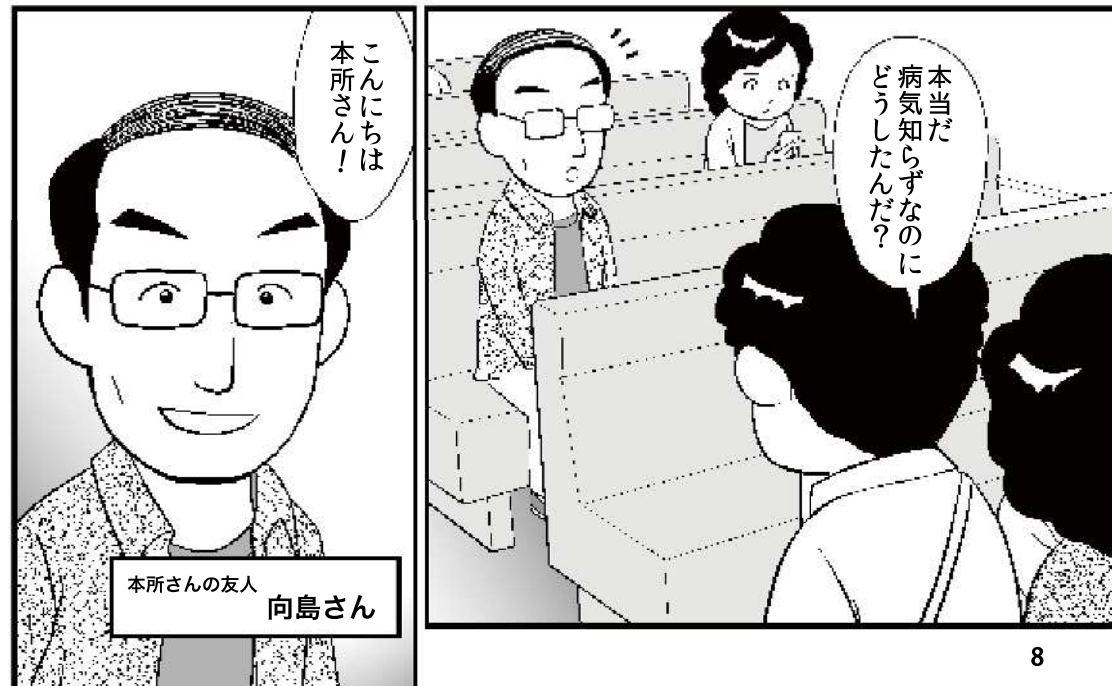
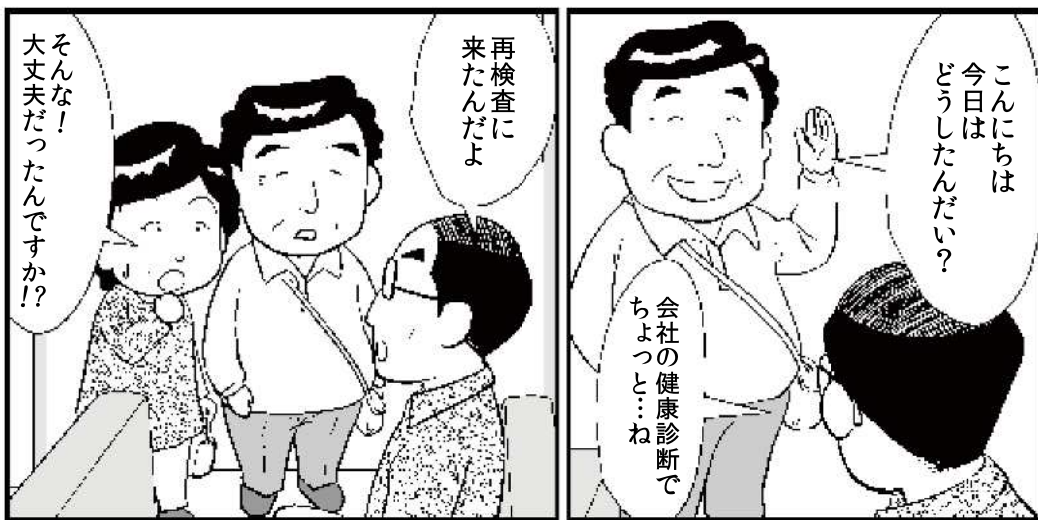
40歳以上の区民は
無料の検診が
たくさんあるわ

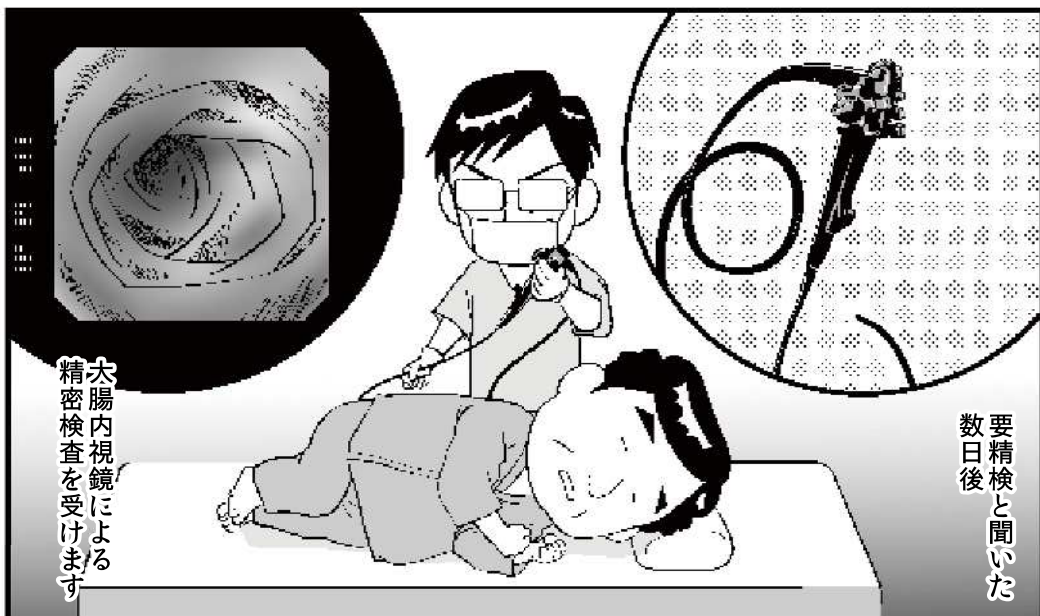
ほら見て
がん検診に
かかる
費用のところ

なんだって？



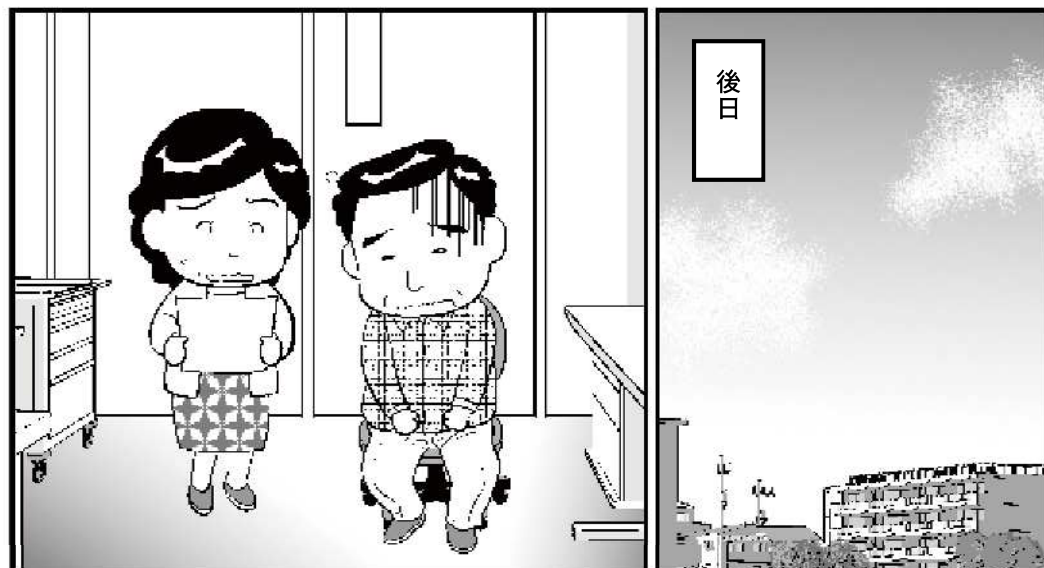






要精検と聞いた
数日後

大腸内視鏡による
精密検査を受けます



後日



要精検って...

大腸がん検診
要精検



撮取した組織に

がん細胞が
見つかりました



だつ…大丈夫
きつと向島さんみたいに
痔なんだよ俺も！

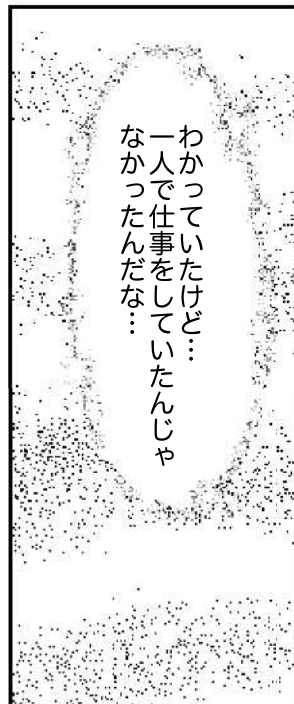
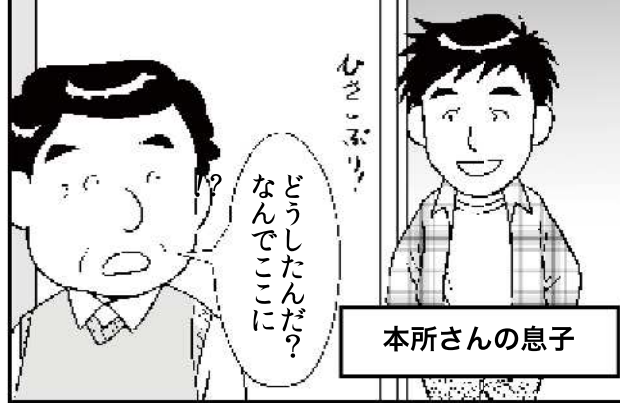
精密検査を
お願いします！

痔かもしれません
便潜血陽性のうち
約6割に大腸ポリープが
見つかります

念のためきちんと
精密検査をしましょう









がんの動向

▶ 増加傾向 ◀ 減少傾向

胃がん

以前は死亡者数、患者数ともに最も多いがんでしたが、検査技術や治療技術の進歩により減少傾向にあります。ヘリコバクターピロリ菌の感染がリスクになります。

肺がん

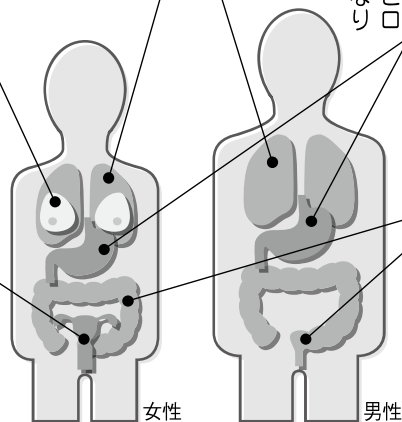
肺がんは急増しています。男性では胃がんを抜いて死亡率の最も高いがん。予防には禁煙が欠かせません。

乳がん

乳房にはりめぐらされている乳腺に悪性の腫瘍ができるのが乳がんです。日本人の女性がかつともかかりやすいがん。低年齢化する傾向にあります。

子宮頸がん

20〜30代の女性が発症するケースが増えています。性交渉によって感染したヒトパピローマウイルス（HPV）が主な原因。



大腸がん

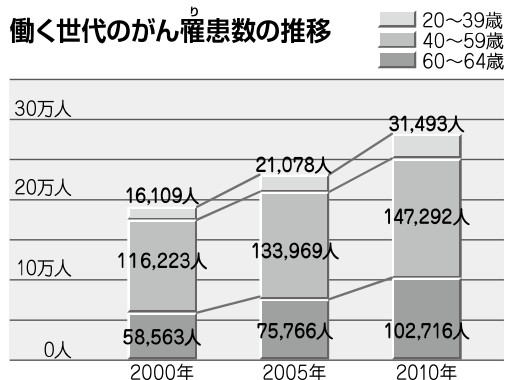
食生活の欧米化や、肥満が原因で近年増加傾向にあります。日本人の女性の死亡原因の第1位。

福田 洋先生

順天堂大学医学部総合診療科 准教授 医学博士。予防医学、産業保健、総合診療が専門。働き盛り世代の生活習慣病予防、臨床、研究を行い、「ヘルスリテラシー」の向上について啓蒙活動を行う。



働く世代のがん罹患数の推移



出典：国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター

働き盛りにがん急増

ここ数年で、がんは大きく様変わりしています。胃がんが減る一方で、子宮頸がん、大腸がん、乳がんなどは、働き盛り世代に増えています。

「がん検診+早期治療」VS「進行がん治療」費用比較（大腸がんの場合）

※治療の費用は3割負担の場合。あくまで目安です。

がん検診+早期治療の場合

大腸がん検診 400円
 精密検査+治療 数万円



進行がん治療の場合

長期化による収入減など
 交通費など関連の費用
 入院費用
 （食事代・差額ベッド代）
 補助化学療法
 5〜10万円 × 約半年
 手術にかかる費用
 30〜40万円



参考：日経BP社「大腸がんを生きるガイド」ホームページ

がんの治療にはいくらかかるかご存知ですか。たとえば大腸がんの場合、発見が遅れて手術が必要となれば、手術にかかる費用が30〜40万円。手術後の化学療法は通常6か月程度×毎月5〜10万円程度の費用がかかります。さらに転移・再発となれば治療も長びきます。稼ぎ頭が、長期間に渡って治療に専念する必要に迫られれば、収入減が家計を襲います。家族のサポートも必要になり、治療費以外の出費も大きな負担になります。

一方、定期的ながん検診で早期に発見できれば、精密検査の費用と1〜2日の簡単な内視鏡治療で完治する場合がほとんどで、費用も数万円で済みます。

がんを知る

知らないで損をする
 がんとお金の話

こんなに簡単 こんなに安い 墨田区のがん検診

※平成28年9月現在

①対象者 ②受診間隔 ③費用 ④場所 ⑤検査項目

胃がん検診

①40歳以上 ②年1回 ③無料 ④区内実施医療機関・すみだ福祉保健センター（検診車）
⑤胃部エックス線検査



検査技術の進歩で、バリウムも少量で済むようになり、飲みやすくなりました。

肺がん検診

①40歳以上 ②年1回 ③無料 ④向島・本所保健センター ⑤胸部エックス線検査、喀痰（かくたん）細胞診



喀痰（かくたん）細胞診は喫煙指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が600以上の方が対象です。

大腸がん検診

①40歳以上 ②年1回 ③400円 ④区内実施医療機関 ⑤便潜血検査（2日法）



便に血液が混じっていないかどうかを調べる検査です。

子宮頸がん検診

①20歳以上の女性 ②2年に1回 ③無料 ④区内実施医療機関等 ※乳がんとのセット検診あり ⑤視診／子宮頸部の細胞診



ヘラやブラシなどで子宮の入り口の細胞を軽くこすり取って調べます。

乳がん検診

①40歳以上の女性 ②2年に1回 ③無料 ④区内実施医療機関等、検診車 ※子宮頸がんとのセット検診あり ⑤マンモグラフィ／視診／触診



マンモグラフィは、乳房のエックス線検査です。視・触診のみの乳がん検診は効果がありません。

墨田区がん検診専用コールセンター開設！

がん検診の申し込みが簡単・便利になりました

すみだ けんしんダイヤル

☎03-6667-1127

がん検診の申し込み、受診票再発行、問い合わせをコールセンターで受け付けます。
【受付時間】月曜日～金曜日の午前9時～午後4時（祝日・年末年始を除きます）

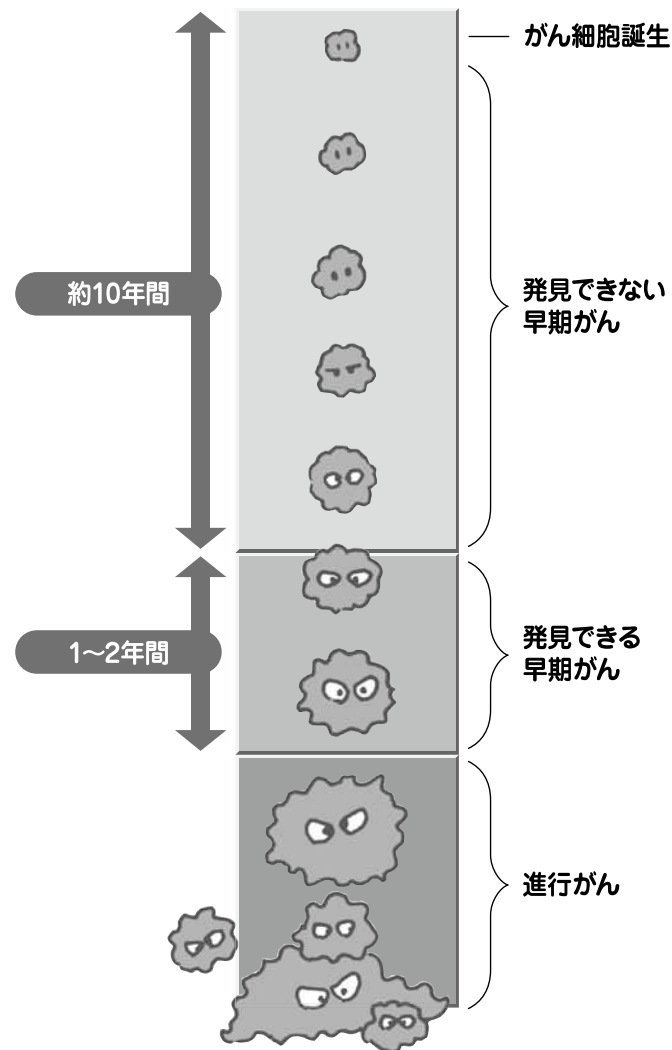
がんを知る

早期発見できる
期間は短い

体の中で生まれたがん細胞は倍々ゲームのように増えていきます。1つのがん細胞が、検査で見つかる大きさになるまでには10～20年かかりますが、そこから、たった1年半で2倍の大きさに。「早期がん」のうちに発見できるのは、ほんの1～2年の間だけということです。

早期発見のために、年1回の健康診断や定期的ながん検診を受けることは健康経営の肝です。

またがん検診では疑いがあるかないかしかりません。見つかるはずのがんを早期に発見するために、精密検査も忘れずに。



ヘルスリテラシーが 経営を変える

順天堂大学医学部総合診療科
福田洋准教授



米国ハーバード大学の研究で、がんの原因の約7割が生活習慣によるもので、残りの約3割が遺伝によるもの、という研究結果があります。喫煙と食事がそれぞれ30%、運動不足5%、飲酒3%と続きます。がんは自分で予防できるのです。

ここ数年、食生活改善をめざした社員食堂を作ったり、社内で分煙や禁煙の決まりを作ったりなど、生活習慣病に取り組む企業が増えてきました。社員の健康こそが経営の柱と考える「健康経営」の考え方が進んできたからです。健康に関することを知り、自己管理できる能力「ヘルスリテラシー」は、健康な組織や社会をつくる資産として重要な課題になってきます。

まずは健康に取り組む風土づくりからスタートしましょう。

日本人のための がん予防法



禁煙 たばこは吸わない。
他人のたばこの煙を避ける。

食事 食事は偏らずバランスよくとる。
●塩蔵食品、食塩摂取は最小限にする。
●野菜や果物不足にならない。
●飲食物を熱い状態でとらない。



飲酒 飲むなら、節度ある飲酒をする。



感染 肝炎ウイルス検査と適切な措置を



体形 体重を適正な範囲に



身体活動・運動 日常生活を活動的に。1日合計60分間程度は歩きましょう。



出典：国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター



「仕事を自分一人で抱え込んでしまわないよう、従業員に徹底しています」と言う榎本社長（写真左手前）。「私自身すべてオープンなんです。」

がん体験談

会社の元気は 働く人の健康から

株式会社キャニオン
代表取締役社長 榎本るみさん

「自分はがんになるわけないと、がん検診も受けて来なかった榎本社長。それが2013年の夏、胸のしこりに何となく予感がして区のがん検診に申し込んだのです。結果は陽性。精密検査の結果、進行が速い性質のがんと分かり5年後生存率が50%と宣告されました。」

「家族のこと、会社の後継者のこと、いろいろと考えました」と、当時を振り返ります。幸いにして抗がん剤治療の副作用も比較的軽く、仕事を続けながら治療を続け、秋に受けた摘出手術も4日間の入院で済みしました。

株式会社キャニオンは、以前から従業員に対する健康管理の意識は高く、年1回の健康診断は欠かしません。榎本社長は社員に、「あなたが病気になったら困るのはあなたの家族よ」と、いつも言っているそうです。

「がん検診は絶対ね！」と笑います。

「明日はわが身」の危機管理

がんへの備えは「万一」のためではなく、「明日はわが身」のものとして考えましょう。

医療の進歩によって「がん治療」「休業・廃業」の時代ではなく、がん治療や治療後に復職する人が増えていきます。がんへの備えの考え方として、個人の生活を支える方法と事業を支える方法を分けて、多面的に考えることをおすすめします。見直しのポイントはどのように事業を存続されるかと、使える制度はあるかです。仕事を一緒にしている従業員やご家族の皆さんと一緒に話し合いながら、事業承継のことやお金の話も普段から共有しておけば安心ですね。



NPO法人
がん暮らしを考える会
理事長 賢見卓也氏

「明日はわが身」の備えの例

個人の生活を支える

●支出を抑制する

高額療養費制度（公）

税金の医療費控除（公）

生命保険・がん保険

住宅ローンの返済保障
（ローンを組むときに加入）

●収入減を補う

就業不能保険・所得補償保険

障害基礎年金（公）
（障害を負ったときに受け取れる年金）

事業を支える

●資金面の備え

がん保険（法人契約）

●事業を続けるために

職場環境や働き方の見直し

事業承継に着手する
（事業承継には数年間かかることが一般的です）

とくに個人事業主ががんにかかった場合に、経済的な面で暮らしを支える公的制度は驚くほど少ないのが現状です。自助の備えが鍵と言えます。

今日からできる 職場のがん対策

がん検診の推奨 精密検査の受診推奨



禁煙外来の資金援助 職場内禁煙の実施



ウォーキングの促進



がんにかかっても 治療と仕事との 両立ができる体制



朝型勤務や ノー残業デイの実施



参考：「健康経営」への取り組み状況（一般社団法人 日本経済団体連合会）

がん情報 おすすめサイト

信頼できるサイトを知り、重要なヘルスリテラシーです

がん情報サービス

国立がん研究センターがん対策情報センター
がんの解説、診断や治療、生活や療養のアドバイス、予防や検診について、がん診療連携拠点病院など、最新のがん情報が分かります。

ホームページ ganjoho.jp

東京都がんポータルサイト

東京都福祉保健局
都内の医療機関の情報のほか、治療や療養に役立つ情報サイトです。

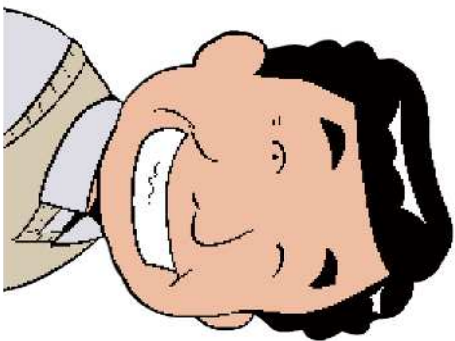
ホームページ www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryo/iryo_hoken/gan_portal

がん制度ドック

NPO法人がん暮らしを考える会

がん治療時に患者や家族が利用できる「公的な支援制度」や「民間の支援サービス」を検索できるウェブサービスです。

ホームページ www.ganseido.com/



東京商工会議所墨田支部

元気社長の危機管理 〜がん対策で健康経営®〜

平成 28 年 11 月 発行

事業名

企業における人的資源の危機管理対策事業

発行

東京商工会議所 墨田支部
〒130-0022 墨田区江東橋 3-9-10
すみだ産業会館 9 階

製作

株式会社漫画家学会
小川道和

デザイン

柳崎しえ

監修

順天堂大学医学部総合診療科 福田 洋 准教授

協力

NPO 法人 がんと暮らしを考える会
株式会社キャニオン
墨田区福祉保健部保健計画課

印刷

合同印刷株式会社