NEW 健康事業団だより

11月

令和８年　第49号

令和７年12月の「がん検診指針」改正に伴い、肺がん検診の喀痰細胞診が削除され、対策型がん検診にCT肺がん検診の導入が厚生労働省において検討されています。

今回の事業団だよりでは、「低線量CT肺がん検診」をご紹介します。

胸部X線検診に加えて知ってほしい

低線量CT肺がん検診





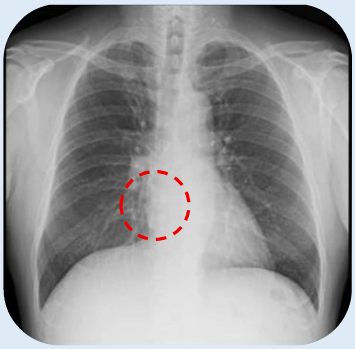
肺がんについて

肺がんは全国、長崎県ともにがんの死亡者数が第１位で増加傾向にあります。

肺がんは他のがんと比べると、進行した状態で見つかることが多いため早期発見が重要です。

1 なぜ低線量CTなのか？

胸部X線

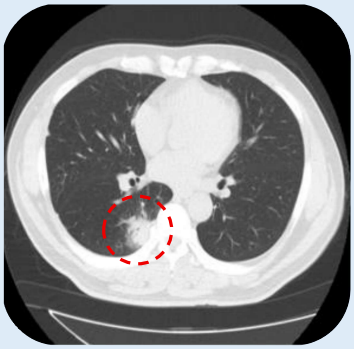


断面画像では

→

より詳しく

低線量CT



胸部X線では、心臓・骨・横隔膜・血管などと重なり、見えにくい部分があります。

低線量CTでは肺を断面画像で観察し、胸部X線では分かりにくい病変を確認できる場合があります。

・要精密検査となった方は医療機関にて精密検査が必要となりますが、精密検査は保険診療となり検査費用がかかります。

・精密検査の結果で、定期的な検査が必要となる場合や異常が認められないことがあります。

・撮影された画像の範囲内で、肺以外の病気が発見される可能性もあります。

2 特におすすめしたい方

- ☑50歳以上の方（40歳からも可）
- ☑肺がんの家族歴のある方
- ☑喫煙される方・以前喫煙されていた方

3 検査は約５分！

・食事制限なし

・痛みなし

・息止め約５秒を２回



そのお腹、体重だけの問題じゃない？

今日から始めるメタボ対策

2026 11

こんにちは♪管理栄養士が健康推進課（保健指導をする部署）に入職しました！！
11月号はメタボ対策についてお伝えします！
メタボ＝太っているだけではないんです！！自覚症状がないまま将来大きな病気につながるリスクを高めることがあります。そうなる前に今日から始められることを紹介します！！

皮下脂肪と内臓脂肪は何が違うの？

皮下脂肪とは

皮膚のすぐ下につく脂肪。お腹やお尻、太ももなどにつきやすいです。「洋なし型肥満」と呼ばれる事もあります。女性に多く見られます。

内臓脂肪とは

お腹の内臓の周りにつく脂肪です。ウエストが太くなったら要注意です。メタボへのリスクが高まります！！

実は、内臓脂肪は皮下脂肪よりも減らしやすいんです！



そもそもメタボって何？

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪の蓄積に加え、血圧・血糖・脂質の異常が重なった状態です。

メタボチェック 健診の結果を確認してみましょう

腹囲　男性85cm　女性90cm

＋　2つ以上該当

- 血圧 130 / 85 以上
- 空腹時血糖 110mg/dl 以上
- 中性脂肪 150mg/dl 以上 かつ/または HDL-C 40mg/dl 未満

動脈硬化を進行させ、脳梗塞、脳出血、心疾患のリスクが上がります



とりすぎると良くないもの

味が濃いもの



過剰な塩分を薄めるために体内に水分を溜め込む → 血液量が増えて血圧が上がる

食塩摂取量の目標は１日あたり男性7.5g、女性6.5g未満に抑えましょう。
＜塩分量＞味噌汁1.4ｇ、ラーメン（醤油）7.1ｇ、牛丼5.3ｇ
おにぎり昆布（市販）1.4ｇ

アルコール ←実は、食欲を増進させる作用があります

飲み過ぎは中性脂肪や血圧上昇、体重増加にもつながります。
1日のアルコール摂取量は、男性40g、女性20g以下にしましょう。
（例）ビール350ml　14g、ワイン240ml　22g、焼酎100ml　20ｇ

お肉や肉加工食品

LDL（悪玉）コレステロールが増加し、血管の壁に蓄積しやすくなります。また、加工肉は塩分が多いものもあるため要注意です！

間食、甘い飲み物

お菓子やジュースなどから知らないうちにエネルギーを摂りすぎていることも。中性脂肪や血糖を上げる原因に繋がります。



積極的にとってほしいもの

まずは、できることから！

＜２種類の食物繊維＞

水溶性食物繊維の役割（海藻類、大麦、果物、野菜）
①食後の急激な血糖値の上昇を防ぐ　②コレステロールを吸着し、便への排泄を促進
不溶性食物繊維の役割（大豆類、きのこ類、穀類、野菜）
①胃の中での停滞時間が長く、食べ過ぎを防ぐ　②便のカサを増し便秘予防に
腸内細菌のエサになり、腸内環境を整えます！！

＜EPA・DHA＞

食事からしか摂れない必須の脂肪酸で、青魚（鯖・さんま）に多く含まれます。



余った脂肪は肝臓で中性脂肪となり蓄えられます。

EPA・DHAを摂取することで
①脂肪の産生を抑えます
②脂肪酸を分解します
③血管内での中性脂肪の分解に役立ちます

つまり **中性脂肪を下げるのに役立ちます！！**

調味料を減らすコツ（減塩）

素材の味を活かせる重ね煮の技

重ね煮とは、野菜を順番に重ね、少量の水で蒸し煮をする調理法です。多くの野菜を摂取できます。
陽とは身体を温めるもの（大根、ごぼう等）
陰とは身体を冷やすもの（なす、トマト等）
この陰の食材と陽の食材がお鍋の中で混ざり合って、野菜の「うま味」を生かしてくれます。
そのため、少量の調味料で済みます！！

主に土の中で育つ野菜
陽
陰
主に地上に伸びる野菜

肉・魚介類
穀物
根菜類
いも類
果菜類・葉菜類
きのこ類・海藻

鍋や煮物 カレー料理にも