

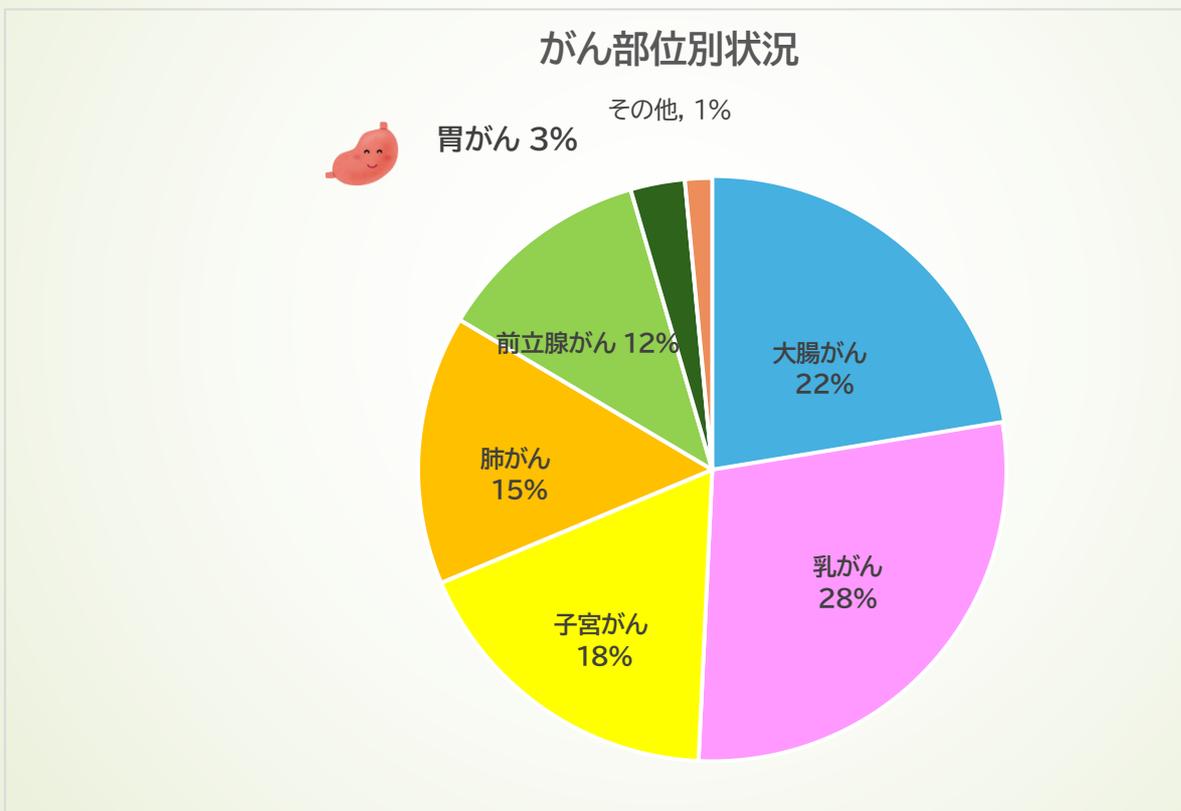
健康診断でぜひ！がん検診をご活用下さい！

日本人の死因 1 位は「がん」です。2 人に 1 人が、「がん」にかかります。
 そして 3 人に 1 人が、「がん」で亡くなります。今まさに隣にいる友人や家族と顔を合わせると、「自分か相手が、
 ゆくゆくは、がんにかかるのだ」という確率です。とても高い確率です。

1. デサントにおけるがん発見状況(表①)

がん発見状況を部位別にみると、大腸がんが最も多く、次いで乳がん、子宮がんの割合が多い結果になりました。
 大腸がんは、便潜血検査で 9 割以上が受診しているため、受診率に比例してがん発見率も高くなっています。
 胃がん検査は受診率が低いため、胃がん発見率も低いです

表①



2. 胃カメラ検査を定期的に受けましょう！

胃がん検査受診率の低下が問題になっています。(表②)

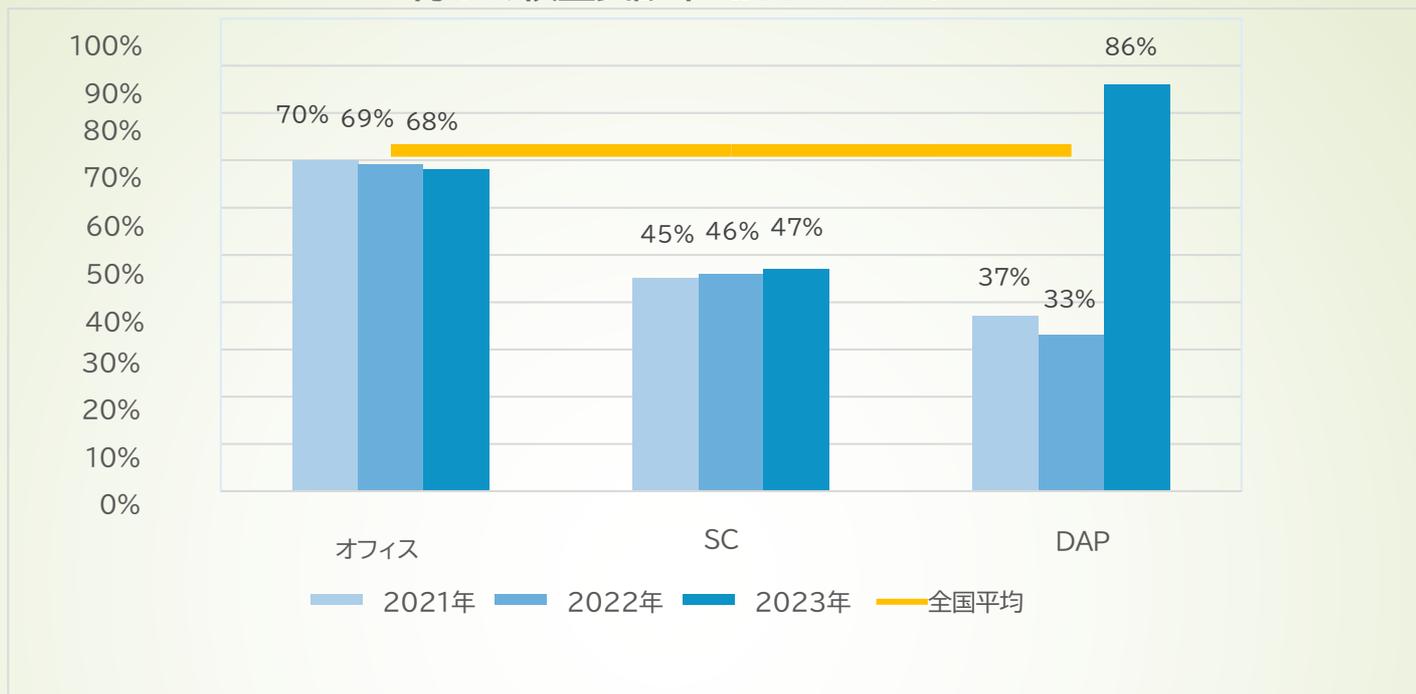
デサントアパレル(株)(以下、DAP)においては、2023 年度より胃カメラ検査受診を原則必須化した結果、早期胃がんの発見に至りました。



健康管理室には、「自覚症状があるから、健診を早めに受けてたい」といった相談があります。
また、胃がん検査を受けなかった理由は、「特に自覚症状もないから」が最多となっていますが、どちらも全く誤解です。
がん検診は症状がない人の「早期がん」を見つけるためのものです。胃がんは、早期に発見し治療すれば90%以上が治癒可能です。

表②

胃がん検査受診率（胃カメラのみ）



※ 受診率の全国平均 は、72.1%です。（胃カメラ+バリウム）
それに対して、当社のオフィス勤務者・販売職の受診率は低い状況あります。

**デサント健保組合、事業主からの補助もあります！
ぜひ！年に1度は胃カメラ検査を受けましょう。**

「がん」を予防する食生活をご紹介します

● バランスのよい食事



☆ 塩分を控えましょう

過剰な塩分摂取は胃がんのリスクを高めます。塩分を控えることで、高血圧・循環器疾患のリスク低下にも繋がります。

☆ 野菜や果実をたくさん食べましょう

さまざまな食品を食べる事で、食事のバランスがとれるようになります。キャベツ・ブロッコリー・にんじん・大根・トマト・タマネギ・ほうれん草・・・

☆ 熱すぎる食べ物や飲み物は60℃以下に冷まして飲食しましょう

● 脂肪の多い食品は控えましょう

脂の多い肉、加工肉(ソーセージ、ベーコン、サラミ等)



肉派→魚派に
乗り換えてみ
ませんか？

「がん」を予防する日々の心がけ



● 健康的な毎日を過ごすためには・・・

- ☆ バランスのとれた食事 ⇒ 1日3食のバランスを考えて！
 - ☆ 禁煙 ⇒ 今日から始めてみませんか？
 - ☆ 適度な運動 ⇒ 秋の「ある活」が、まもなく始まります！奮って参加しましょう！
 - ☆ 定期的健診 ⇒ 年に1度は胃カメラ検査を受けましょう！
- ・・・等々

心身ともに健康な生活を楽しみましょう！