

Vol.18

2026年
夏号

さが健財だより すこやか

佐賀県のみなさまの健康をみまもり隊



▲健診・検査センター待合室

特集

あなたの健診のタイプと内容は？

- ・プラスαで安心！知っておきたいオプション検査
- ・健診医がすすめるオプション検査

【Try it!! ためしてみよう!】

腸活で免疫力アップ ～夏の食生活を見直そう～

【すこやか★インフォメーション】

- 2026がん征圧県民のつどい
- 複十字シール募金・がん征圧募金のお願い・実績報告
- 健診・検査センターのご案内



公益財団法人
佐賀県健康づくり財団

すこやか★インフォメーション

2026がん征圧県民のつどい



タレント
矢方 美紀さん

佐賀県健康づくり財団では、毎年9月の「がん征圧月間」にあわせて、がん予防に関する正しい知識や診断・治療等の最新のがん情報を広く県民の皆さまにお伝えするための講演会を開催しています。

今年は、2026年10月10日(土)13時30分～、佐賀市・アバンセホールにて“2026がん征圧県民のつどい”を開催いたします。

講師として、元SKE48メンバーで、現在はタレント・声優として活躍する矢方美紀さんをお招きし、「乳がんになっても前を向いて」をテーマに、ご自身の乳がん経験を踏まえたご講演をいただきます。

他にも、「展示・体験コーナー」なども多数ございます。入場は無料です。

詳しくは、右記QRコードから佐賀県健康づくり財団ホームページをご確認ください。



矢方 美紀さん プロフィール

1992年6月29日 大分県生まれ
7年半所属したSKE48ではチームSのリーダーを務めた。
2018年4月、25歳の時にステージ2Bの乳がんにより、左乳房全摘出・リンパ節切除の手術を受ける。
「自身の体を知る」ことの重要性を伝えるとともに、がんになっても夢を諦めない、前向きに生きている姿を日々発信している。現在は、テレビやラジオ出演・ナレーション・MC・講演会などの活動に加え、子どもの頃からの夢であった声優として活動中。

複十字シール募金・がん征圧募金のお願い



シールぼうや

結核やがんは、今なお多くの人々の健康をおびやかす重大な病気です。

これらの病気を未然に防ぎ、早期に発見・治療するためには、正しい知識の普及や予防・啓発活動が欠かせません。皆様からお寄せいただく温かいご寄付は、結核予防・がん予防の普及啓発活動に大切に役立てられています。すべての人々が健康で安心して暮らせる社会をつくるため、今年度も皆様の温かいご協力を心よりお願い申し上げます。

【令和7年度募金の実績報告】

- 複十字シール募金… 665,503円
- がん征圧募金 …… 484,486円

多数の方々にご協力いただきまして、ありがとうございました。

◎佐賀県健診・検査センター（佐賀メディカルセンタービル2F）のご案内

健診種別	ご予約お問合せ先	
日帰り・日帰り2日間ドック	0952-37-3313	平日の8:00～16:00 (多くのオプション検査を準備しております。)
生活習慣病予防健診		
定期健康診断		
毎日健診(市町特定健診・がん検診)	0952-37-3314	平日の8:30～17:00



公益財団法人
佐賀県健康づくり財団
<https://www.saga-kenkou.or.jp>



佐賀県健診・検査センター

〒840-0054 佐賀市水ヶ江1丁目12番10号
佐賀メディカルセンタービル内
TEL 0952-37-3301(代表) FAX 0952-37-3061

あなたの健診の内容は？

検査項目		人間ドック	職場の定期健康診断		特定健診	検査項目		人間ドック	職場の定期健康診断		特定健診
			40歳未満 ※35歳を除く	40歳以上 ※35歳を含む					40歳未満 ※35歳を除く	40歳以上 ※35歳を含む	
身体計測・診察	身長	●	●	●	●	肝炎ウイルス	HBs抗原(定性)	●			
	体重	●	●	●	●		HCV抗体	●			
	肥満度	●	●	●		電解質	ナトリウム	●			
	BMI	●	●	●	●		カリウム	●			
	腹囲	●		●	●		クロール	●			
	診察	●	●	●	●		カルシウム	●			
視覚・聴覚	視力	●	●	●			無機リン	●			
	聴力	●	●	●		腎臓・尿一般	尿素窒素	●			
	眼圧	●					クレアチニン	●			■
	眼底	●			▲		e-GFR	●			●
循環器系	血圧	●	●	●	●		尿蛋白	●	●	●	●
	心電図	●		●	▲		尿潜血	●			■
呼吸器系	呼吸機能	●					ウロビリノーゲン	●			
	胸部X線(2方向)	●					尿-PH	●			
	胸部X線(1方向)		●	●			尿沈渣	●			
消化器系	胃部X線/胃部内視鏡検査	●				血液一般	白血球数	●		●	
	腹部超音波	●					赤血球数	●		●	▲
脂質系	中性脂肪	●		●	●		血色素量(ヘモグロビン)	●		●	▲
	総コレステロール	●		●	●		ヘマトクリット値	●		●	▲
	HDLコレステロール	●		●	●		MCV	●		●	
	LDLコレステロール	●		●	●		MCH	●		●	
辟糖・代謝系	血清アミラーゼ	●					MCHC	●		●	
	血漿血糖	●		●	●		血小板数	●		●	
	尿糖	●		●	●		血液像	●			
	ヘモグロビンA1c	●			■		血清鉄	●			
	尿酸	●			■	免疫・炎症	CRP	●			
肝・胆道系	総ビリルビン	●					RF	●			
	直接ビリルビン	●				血液型	ABO血液型	●			
	間接ビリルビン	●					Rh式血液型	●			
	AST(GOT)	●		●	●	便潜血	便潜血検査1回法	●			
	ALT(GPT)	●		●	●		便潜血検査2回法	●			
	γ-GT(γ-GTP)	●		●	●	がん検診	肺がん検診(胸部X線)	○	○	○	◎
	LD	●					胃がん検診(胃部X線)	○		◎	◎
	ALP	●					大腸がん検診(便潜血検査)	○		◎	◎
	コリンエステラーゼ	●					乳がん検診(マンモグラフィ)	◎	◎	◎	◎
	総蛋白	●					子宮頸がん検診(婦人科検査)	◎	◎	◎	◎
	アルブミン	●					前立腺がん検診(PSA検査)	◎		◎	◎
	A/G比	●									

●:基本項目 ○:基本項目に含まれる項目 ◎:追加可能な項目 ■:佐賀県独自項目 ▲:詳細健診項目(医師が必要と認めた場合に実施)

※人間ドックの検査項目は、佐賀県健診・検査センターにおける実施内容を掲載しています。

あなたの健診のタイプと内容は？



～健診によって見つけれられる病気は違います～

健康診断にはさまざまな種類があります。
目的や検査内容はそれぞれ異なり、受けている健診によって見つけれられる病気も変わります。
まずは今受けている健診を確認し、あなたに合った健康チェックを考えてみましょう。

—— まずはあなたが受けている健診のタイプを確認しましょう ——

健診タイプ	 人間ドック (任意型健診)	 職場の定期健康診断	 特定健診	 がん検診 (市町の検診)
対象者	希望する方	会社や団体等で勤務している方 (常時使用する労働者に当てはまるパート等を含む) ※労働安全衛生法に基づく健康診断です	40～74歳の医療保険加入者 (被扶養者を含む) ※75歳以上は後期高齢者医療制度の健診があります	各がん検診の対象年齢に該当する方 (胃・肺・大腸・乳・子宮頸がん等) ※市町が実施する対策型がん検診です
特徴	全身をより詳しく調べる総合的な健診です。 がんや内臓疾患の早期発見にも役立ちます。	働く人の健康管理のための基本となる健診です。 肺や心臓の状態も含め、幅広くチェックします。	メタボリックシンドロームや生活習慣病のリスクを早期発見し、予防につなげます。	がんの早期発見を目的とした検査です。 症状がない“今”の受診がとても大切です。
いつ受ける？	毎年1回を目安に	職場が指定する時期 (年1回以上)	受診券が届いたら期間内に	対象年齢になったら定期的に
自己負担額(目安)	3万円台後半～ ※健康保険組合・会社・自治体等の補助がある場合あり	無料 ※職場負担となるがオプションは自己負担の場合あり	無料～1千円程度	無料～4千円程度



次のページでは
プラスαで安心!知っておきたい
オプション検査をご紹介します



もっと詳しく検査してみませんか？
年齢やリスクに応じて必要な検査を受診しましょう。



健診は“未来の自分への投資”です
定期的に受けることで、病気の早期発見・治療につながります。

健診医がすすめる オプション検査

佐賀県健康づくり財団
健診医 水口 昌伸



大腸CT検査(CT Colonography)

大腸がんは増加傾向です

2023年全国がん登録では、罹患率で男性は前立腺がんに次いで第2位、女性では乳がんに次いで第2位となっています。また、**死亡数においても男性で肺がんに次いで第2位、女性では第1位となっています。**

どうやって早期に大腸がんを発見するの？

大腸の精密検査として皆さんがされているのは、ほぼ大腸内視鏡です。ただし、保険診療として直接、病院で大腸内視鏡検査を受ける場合と、検診の便潜血反応で陽性となり、精密検査として内視鏡検査を受ける場合があります。2024年度は、当施設関連で約59,000人が一次検査としての便潜血反応による検診を受診し、94名の大腸がんが見つかりました。94名中59名が早期がんの範疇でした。

大腸の精密検査は内視鏡以外に方法はないの？

大腸内視鏡検査は、がん発見率や生検(組織の採取)の点からは最も望ましいわけですが「恥ずかしい」「痛そう」「怖い」「痛くて時間がかかった、奥まで入らなかった」「お腹の手術後で癒着があると言われた」と、ついこの足を踏み、来年も潜血反応が陽性なら行かなくとも1年が経過。このパターンが多くて、佐賀では66%の人しか、便潜血が陽性でも内視鏡検査を受けていません。

大腸CTという選択肢

そんな方に考えていただきたいのが**大腸CT(CTC)**です。**お尻から炭酸ガスを入れてCTを撮影する検査**です。下剤の服用は必要ですが、**10分程度の検査時間**です。治療対象となる**5mmを超えるようなポリープなら90%程度の正診率**があり、便潜血陽性者の二次検査として保険診療で認められている検査です。X線被曝も問題のない程度に制限しています。実際には、オプションとして人間ドック(任意型検診)で受診する方法と、一般の医院、病院からの紹介(保険診療)として受診する方法があります。

- ☒ 下剤の服用が必要
- ☒ 検査は**10分程度**
- ☒ 5mmを超えるポリープの検出率**約90%**
- ☒ 便潜血陽性者の二次検査として**保険診療**でも認められた検査

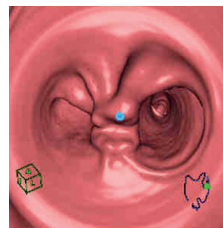
実際の大腸CT画像



CT画像



3D再構成画像



仮想内視鏡画像

胸部CT検査

胸部CTによる肺がん検診の現在

住民検診など公費が投入されるがん検診の有効性評価は、その方法を行うことでそのがんの死亡率減少効果があるかどうか、つまり早期に診断ができて、救命にいたる効果があるか、ということが選択基準となります。

また、喀痰検査やCTを用いた検診ではどうか、従来のレントゲン写真と比べてどうかなど、多くの国や地域で沢山の研究、検討がなされました。その中で現在、**重喫煙者(一日本数×年数>600)に関しては、胸部CTでの検診が有効**という結果が出てきており、日本肺癌学会でも推奨の方向性で進んでいます。重喫煙者、喫煙歴のある方で、ドックや任意型の項目がある受診者の皆様には、一般の健診では選択しにくい胸部CTのオプションを検討していただくと幸いです。無論、被曝の影響の少ない低線量CTでの検査になります。



実際の胸部CT画像



- ☒ **喫煙歴のある方**におすすめ
- ☒ **レントゲンでは見つけにくい病変**の発見が期待できる
- ☒ 特に重喫煙者で有効性が確認されている
- ☒ 被ばくの少ない低線量CTを使用



健診(検診)は当センターにおまかせください!

佐賀県健康づくり財団 佐賀県健診・検査センター

TEL 0952-37-3313

プラスαで安心! 知っておきたいオプション検査



定期健診や特定健診ではカバーしきれないリスクもあります。年齢や生活習慣、家族歴などに応じて、必要な検査をすることで、より安心につながります。

おすすめのオプション検査はありますか？

子宮頸部検診



がん好発部位である子宮頸部の細胞を採取し、異常細胞がないか調べます。

乳腺超音波検査(ABUS)



乳房を超音波画像で観察します。被ばくや痛みが少ない検査なので、安心して受けていただけます。乳がんなどの早期発見に有効です。

前立腺検診(PSA検査)



血液中のPSA値を調べます。数値が高い場合は前立腺がん、前立腺肥大、前立腺炎などの可能性があります。50歳以上の男性におすすめしたい検査です。

他にどのようなオプション検査がありますか？

検査名	主な対象・目的
頭部CT検査	脳梗塞、脳腫瘍、脳萎縮などを調べます。
胸部CT検査	気管、肺、心臓などを調べます。 ← 次ページでドクターが詳しく解説
上腹部CT検査	肝臓、すい臓、脾臓、腎臓などを調べます。
上・下腹部CT検査	上腹部および膀胱、前立腺、子宮などを調べます。
内臓脂肪測定(CT検査)	内臓脂肪の量を測定します。
気腫性変化解析(CT検査)	肺の損傷の程度を調べます。
大腸CT検査	大腸がん、大腸ポリープなどを調べます。 ← 次ページでドクターが詳しく解説
マンモグラフィ検査	乳房を圧迫してX線撮影します。乳がんなどの早期発見に有効です。
血圧脈波検査	血管の硬さや詰まり具合、いわゆる動脈硬化の程度を調べます。両腕と両足首の血圧や脈拍を測定します。
頸動脈超音波検査	動脈硬化の発見や進み具合を調べます。頸動脈(首の血管)を超音波で観察します。
超音波骨密度検査	足に超音波をあてて測定します。
睡眠時無呼吸症候群スクリーニング検査	夜間睡眠時に特殊センサーをつけて、睡眠中の呼吸状態を調べます。
抗ヘリコバクター・ピロリ抗体検査	ピロリ菌の感染歴を調べるため、血液で抗体量を測定します。
アレルギー検査(MAST48Mix)	48種類のアレルギーの有無を調べる血液検査です。
脳梗塞・心筋梗塞リスク検査(LOX-index)	将来の脳梗塞・心筋梗塞の発症リスクを予測する血液検査です。
NT-proBNP検査	心機能などを調べる血液検査です。心臓が負担を感じた時に分泌されるホルモンを測定します。
甲状腺機能検査(TSH)	甲状腺疾患を調べる血液検査で、TSH(甲状腺ホルモン)値を測定します。
腫瘍マーカー(各種)	さまざまな「がん」のリスクを調べる血液検査です。画像診断との併用をおすすめします。
腸内フローラ検査(キット販売)	便の遺伝子を分析して、腸内に生息する細菌のバランスや種類を調べる検査です。

[← 次ページでは、大腸CT検査と胸部CT検査についてドクターが詳しく解説します。](#)

腸活で免疫カアップ 夏の食生活を見直そう

腸内細菌は健康を支える パートナー

私たちの体には細胞の数を超える微生物がいます。この微生物の一部は腸内細菌と呼ばれ、私たちの健康や寿命と強く結びついていることは、今や広く知られています。この微生物について正しく学び、理解することが、

自らの体や健康を考え、適切に維持することにつながります。

微生物は人類よりはるか昔から生存しており、特に私たちの腸に存在する腸内細菌は約1000種類・100兆個とされ、この腸内細菌と共存することで体や心が穏やかに保たれています。仮に体内の微生物がゼ



ロであるなら、そもそも人間は存在しえないと言われるほど重要な役割があることから、人と微生物、特に腸内細菌との良い関係を築くことは、健康やかな命の営みの鍵となり、今は脳腸相関と呼ばれ注目されています。

腸内細菌は、食べ物を分解し栄養を生み出すのみならず、神経伝達物質の材料や免疫調整物質を生み出し、血液や神経を通じて脳に伝わり、私たちの心と体のバランス維持にも関与していることも確認されています。新たな感染症が私たちの命を脅かすことも増えた今、微生物とどのように共存するかを考えることは大切です。

腸内細菌のエサは？

このように重要な役割を持つ腸内細菌のエサとなり、その増殖を促し、私たちの健康増進に役立つ食品や成分について考えてみましょう。その代表は、食物繊維とオリゴ糖です。

食物繊維は「ヒトの消化酵素で消



化されない食物中の難消化性成分の総体」と定義され、米や麦などの穀類、豆、野菜、果物、キノコ、海藻などに含まれます。その種類は多様で、ゴボウやサツマイモに含まれる繊維質や、ワカメやコンブなどの海藻が含むネバネバ成分も食物繊維です。

食物繊維は、①穀類や果物、ゴボウなどの野菜、海藻に含まれる水溶性食物繊維、②穀類に多く含まれる不溶性食物繊維に区別されます。③豆類や芋類を含む難消化性デンプンも食物繊維であり、この3つは腸内細菌のエサとなる発酵性食物繊維と呼ばれ、オリゴ糖とともに腸内で重要な働きをします。

多様な食品を食べよう

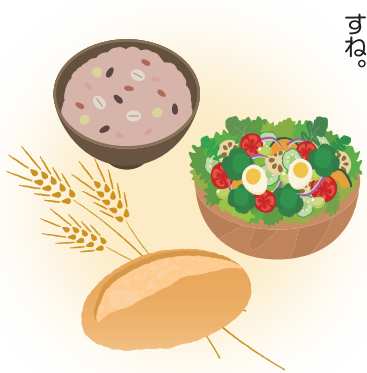
これらをエサとする腸内細菌は、種類により消化管での生息箇所が異なります。食物繊維やオリゴ糖も種類やサイズにより作用する場所や時間が異なり、小腸や大腸での違いもあります。このことから、様々な腸内細菌にまんべんなくエサとなるものを届けるため、私たちは多くの種類の食べ物をいただくことで腸内細菌の多様性に対応しており、好き嫌いせず、様々な食べ物をいただく重要性が、このことから理解できますね。

食物繊維を適切に 摂取するために

この重要な働きをする食物繊維を適切に摂取するために、私たちは米飯やパン、麺等の主食の選び方を改めて考える必要があります。米飯をいただく時は、大麦(もち麦)や雑穀、豆類等を混ぜ、パンや麺は全粒粉やライ麦などを混ぜたものを選ぶことも重要です。主食は、野菜などを主材料とする副菜に比べ、多くの量を食べることから、効率的な食物繊維摂取が期待されます。

野菜も重要ですね。今は出回る野菜も多種多様です。体のために食物繊維

日本人は食物繊維が 不足気味



維を多く含む野菜を選ぶことは大切ですが、そのことで野菜の種類が偏る可能性もあります。食物繊維の含有量へのこだわりなく、春夏秋冬に出回る豊かな四季の野菜をいただき、彩り美しい野菜を、様々な調理でおいしく豊かに日々の食生活に取り入れたいですね。

さらに食物繊維の重要性や食事内容と並び、摂取量を考えてみましょう。私たちが必要とする食物繊維の量は、2025年度に改訂された「日本人の食事摂取基準」に示され、食物繊維の理想的な摂取量は1日25gとされ、前回示された基準より1g増えています。これは、食物繊維を多く摂るほど癌や糖尿病などの生活習慣病の発症率が低くなることや様々な研究から明らかになり、その有用性への期待が高まっているからです。ただ、私

腸の具合で健康管理

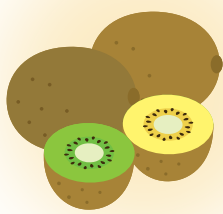
ところで、これから季節は夏に向かい、様々な体調管理が求められます。体調の変化はお腹の具合の変化として、下痢や便秘等で私たちに伝えられます。下痢は体の水分が急激に失われます。



ちが摂取している食物繊維は男性が19.1g、女性が17.2g(令和4年国民健康・栄養調査)と不足傾向にあります。このことから、食物繊維の摂取量を考えた食事や、腸内細菌を活性化し増殖させる作用が確認されているヨーグルトや乳酸菌飲料を毎日の食事に取り入れることも課題解決につながりますね。



ることから私たちは対応に真剣になりますが、便秘は「出なくても何とかなる。気分の問題!!」とする方も多いのではないのでしょうか。しかし、排便の重要性は大腸がん予防の観点からも重要です。日本消化管学会が示す「便通異常診療ガイドライン2023」には、便秘には生活習慣の改善と食事が重要であり、十分な水分摂取(1日1.5〜2L)や食物繊維の摂取(1日20〜25g、適度な運動習慣の確立、排便習慣の確立(朝食後など定時の排便習慣)が示され、1日3食を規則正しく摂取することの重要性と腸の運動を最も刺激する朝食の摂取も求められています。ガイドラインには、身近な食品としてキウイフルーツの有効性が自発排便率、排便回数増加として確認されたとしており、試されてはいかがでしょうか。



これから、私たちの体は私たちが護ることを基本として、健やかな毎日をおくることのできるよう、共に学びを深めてまいりましょう。



公益社団法人 佐賀県栄養士会
会長 福山 隆志