

検診ロードマップ

ライフサイクルと疾病

～その年代に気をつけたい病気、受けておきたい検査～

このリーフレットでは、男性・女性それぞれ生涯の中でかかりやすい疾病と、その早期発見のための検査（検診）を、ライフサイクルに合わせて図に表しました。こちらの面に男性版、反対側の面に女性版を掲載しています。

図では、各疾患に対応する検査がそれぞれ同じ帯の色となっていますので、いつ頃、どのような病気に気をつければよいのか、そのためには何という検査を受ければよいのか、一目でわかるようになっています。

IBM 健保や市区町村などで実施する検診等を利用する際の参考にさせていただき、ご家族も含め、日常の健康管理にお役立てください。

“健康習慣”を実践しよう

がんを含むさまざまな病気の発症は若いときからの生活習慣に起因するものが少なくありません。そのため、食生活や運動などの生活習慣を改善していくことが効果的な予防法といえます。

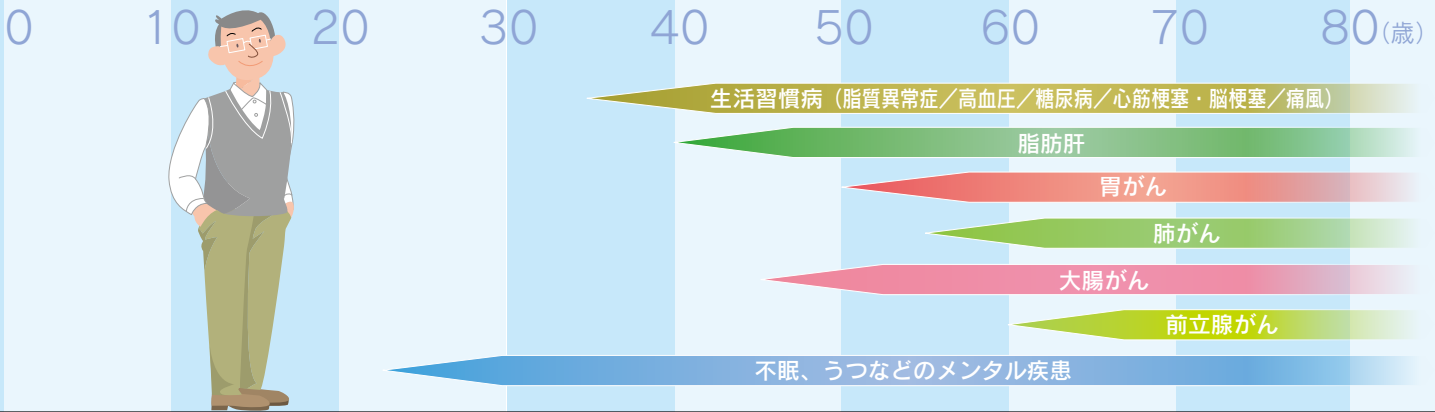
そこでおすすめしたいのが「**プレスローの7つの健康習慣**」です。これは、米国・カリフォルニア大学のプレスロー教授が、生活習慣と身体的健康度（障害、疾病、症状など）との関係を調査した結果に基づいて提唱されたものです。どれも特別なことではありませんが、みなさんはいくつ実践できていますか？

プレスローの7つの健康習慣

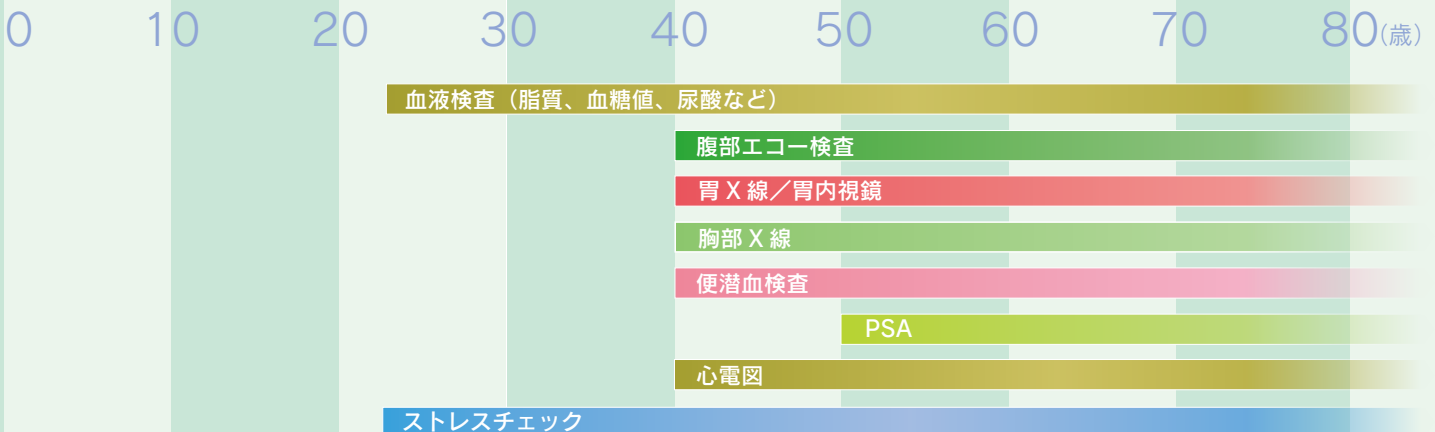
1. 喫煙をしない
2. 定期的な運動をする
3. 飲酒は適量を守るか、しない
4. 1日7～8時間の睡眠を
5. 適正体重を維持する
6. 朝食を食べる
7. 間食をしない

男性版

男性に多い疾患



主に必要な検査



女性版

思春期 10~18歳程度 成熟期 18~45歳程度 更年期 45~55歳程度 老年期 55歳~

0 10 20 30 40 50 60 70 80(歳)

女性ホルモンの変化

平均初経年齢
(12.3歳)

平均第1子出産年齢
(29.9歳/H22)

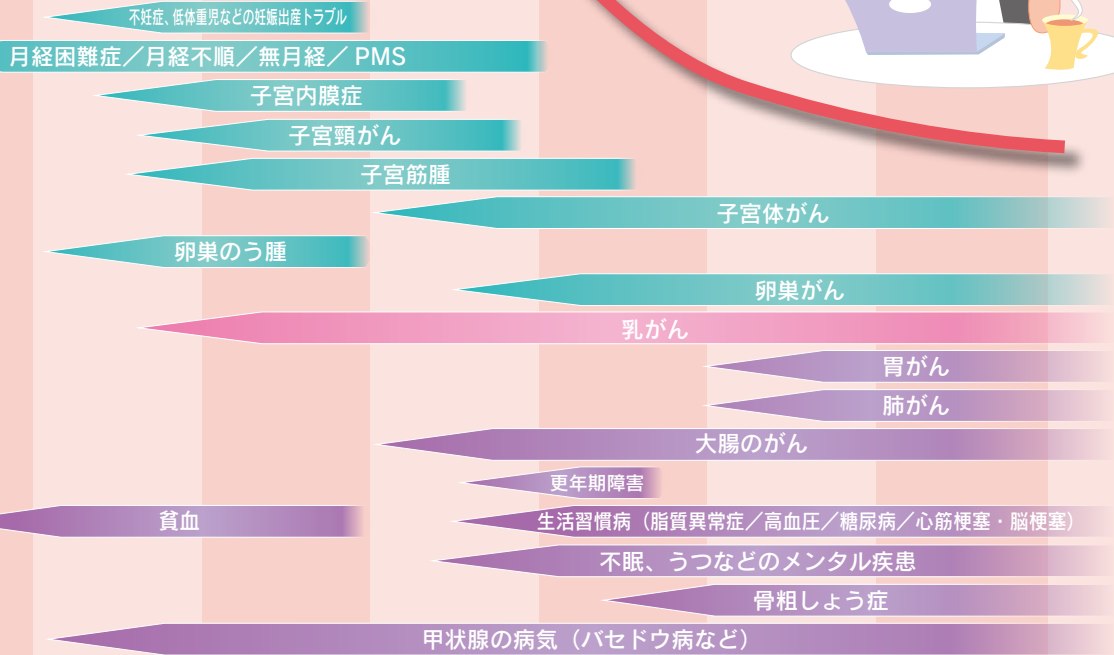
平均閉経年齢
(50.5歳)

★女性は女性ホルモンの働きにより、かかる疾患が年代ごとに違います。

・各疾患が該当していない年代でもその疾患にかかることもあります。
・検査(検診)の目安は各年代に起こりやすい症状、病気、トラブルに合わせて大まかに一覧にしたものです。



女性に多い疾患



0 10 20 30 40 50 60 70 80(歳)

初経

閉経

子宮の検査

子宮頸がんワクチン

子宮頸がん検診

経膈超音波(エコー)検査

子宮体がん検診

乳房の検査

乳房自己チェック

乳がん検診(マンモグラフィ検査+超音波検査+視触診検査)

30~34歳

2年に1回マンモグラフィ
1年に1回超音波+視触診

35~54歳

1年に1回
マンモグラフィ+
超音波+視触診

55歳~

1年に1回
マンモグラフィ+
視触診

※妊娠中はX線を用いるマンモグラフィは受けられません

近親者に乳がんにかかった人がいる場合、20代から1年に1回超音波検査を受けましょう

その他の検査

血液検査(貧血、甲状腺機能など)

血液検査(脂質、血糖値など)

胃X線/胃内視鏡

胸部X線

便潜血検査

心電図

ストレスチェック

骨密度検査