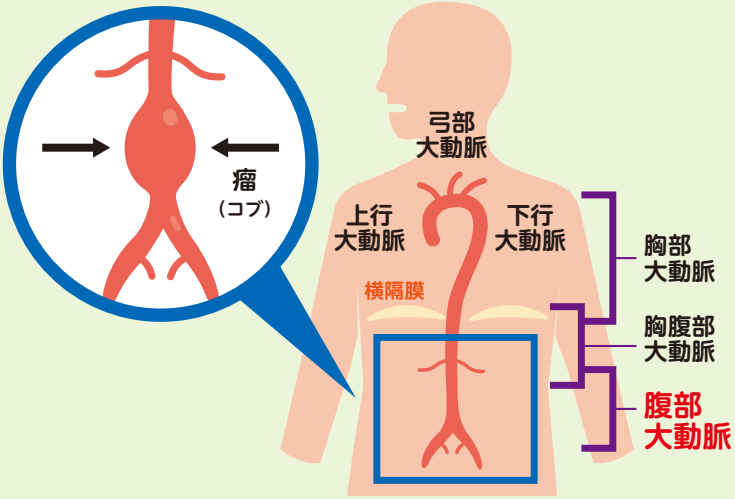
あおば

vol.41
2026.7
（公財）八戸市総合健診センター

幸せは健康から－健康情報誌「あおば」－

病気のはなし　【腹部大動脈瘤ってどんな病気？】



腹部大動脈は、横隔膜より下のおなかの真ん中を通る動脈の中で最も太い血管です。

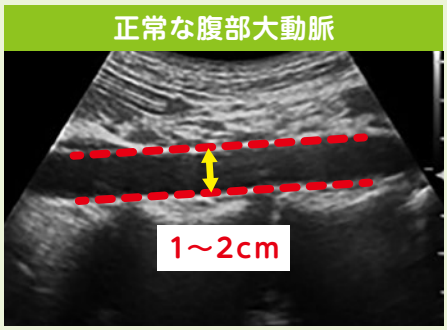
腹部大動脈の正常な太さは約2cmですが、3cm以上に瘤（コブ）状に膨らんだものを腹部大動脈瘤といいます。

50代～70代に多く、年をとるほど発症する頻度が高くなります。原因のほとんどが血管の老化（動脈硬化）ですが、喫煙が最も大きな影響を与えるといわれています。また、家族の中に腹部大動脈瘤の方がいる場合には発症する可能性がより高くなります。

～腹部超音波（エコー）検査を受けましょう～

腹部超音波（エコー）検査は痛みもなく、腹部大動脈瘤を早期発見するためにとても有用な検査です。







腹部大動脈瘤が5cmを超えると、破裂する危険性が非常に高くなります。瘤が破裂してしまった場合、痛みや出血性のショックにより高い確率で命に関わってしまいます。自覚症状がないことが多いため、破裂する前に見つけることがとても重要です。

腹部超音波（エコー）検査は人間ドック等の健診コースに含まれていますが、オプションとして追加することもできます。検査の対象となる臓器は、肝臓、胆のう、膵臓、腎臓、脾臓、腹部大動脈です。

オプション料金　**5,500円**（税込）　＊要予約

事前に予約が必要です。
詳しくは当センターまでお問い合わせください。

目次

病気のはなし　【腹部大動脈瘤ってどんな病気？】…… P1
あなたに合った肺がん検診、受けていますか？ …… P2～3
婦人がん検診受けてますか？／感染性産業廃棄物の適正処理を確認～最終処分場視察を実施～
「八戸市総合健診センターQOL健診」を開催予定！ …… P4

あなたに合った肺がん検診、受けていますか？

トピックス　肺がん検診のガイドラインが改訂になりました



国立がん研究センターがん対策研究所から「有効性評価に基づく肺がん検診ガイドライン2025年度版」が公開されました。最大の改訂点は、**重喫煙者［喫煙指数（1日の本数×喫煙年数）600以上］の50-74歳**に対し、**年1回の低線量CT検査を実施すること**が推奨された点です。現在、住民健診や企業健診では、肺がん検診としての胸部CT検査は実施していませんが、当センターではオプション検査として受けることができます。

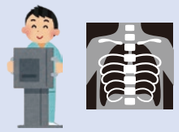
これまでの肺がん検診

たばこを吸わない人／時々吸う人



胸部X線検査

40歳以上、
1年に1回



重喫煙者（たばこをたくさん吸う人/たくさん吸っていたがやめた人）



胸部X線検査

40-49歳、1年に1回



胸部X線検査に喀痰細胞診を追加

50歳以上、1年に1回



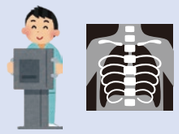
これから推奨される肺がん検診

たばこを吸わない人／時々吸う人



胸部X線検査

40-79歳、
1年に1回

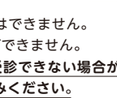


重喫煙者（たばこをたくさん吸う人/たくさん吸っていたがやめた人）



胸部X線検査

40-49歳、75-79歳、1年に1回



低線量CT検査

50-74歳、1年に1回

禁煙指導



参考：国立研究開発法人国立がん研究センター

定期的な検診と禁煙が、**肺がん予防の第一歩**です！
たばこをたくさん吸う方、吸っていた方は、当センターで**胸部CT検査**を受けてみませんか？



胸部CT検査（低線量CT検査）

肺がんは、日本で最も死亡者数の多いがんです。早期では、ほぼ無症状ですが、症状が現れた時点では進行している場合も少なくありません。そのため、早期発見することで治療の選択肢を増やし、完治を目指すことが重要です。CT検査では肺の断層像を撮影するため、画像に死角がなくなり、**早期の「治る肺がん」**を見つける可能性が大いに高まります。また、胸部CT検査では、肺がんだけではなく慢性疾患や感染症、肺以外の病気が同時に発見される利点があります。

このような方におすすめします！



- □ 40歳以上
- □ 喫煙者、または喫煙歴がある
- □ 喫煙指数（1日の本数×喫煙年数）が600以上
- □ 同居家族に喫煙者がいる
- □ 有害物質を取り扱っている（粉じん作業者等）
- □ 家族に肺がんの方がいて心配

検査料金（税込）

◆**胸部CT検査**

単独の場合 …… **11,000円**
コースに追加の場合 …… **7,700～8,800円**
＋胸部CT肺気腫検査 …… **2,200円**



※胸部CT肺気腫検査は胸部二次検査・CT再検査との同時受診はできません。
※妊娠、または妊娠の可能性のある方はCT検査を受けることができません。
※CT検査は1日の実施人数に制限があり、**当日希望されても受診できない場合がございます。**検査追加をご希望の方は、**事前にお電話でお申し込みください。**

今こそ！完全禁煙のすゝめ



自分だけじゃない、たばこの健康被害

喫煙はがんや脳卒中、虚血性心疾患等の循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）や気管支喘息等の呼吸器疾患、糖尿病等の生活習慣病や歯周病等、さまざまな病気のリスクになることが知られています。喫煙者本人だけでなく、受動喫煙（二次喫煙）、三次喫煙による周囲の人の健康被害が深刻となっています。たばこの煙（副流煙）には発がん性物質やニコチン、一酸化炭素等の有害物質が含まれており、主流煙の数倍にもなります。

周りに気を付けて吸っているから大丈夫？

建物や車内ではたばこを吸わないことが望ましいです。
周りに気を使っているつもりでも煙は残っています。

- × 換気扇の下で吸う
- × 空気清浄機のそばで吸う
- × 車の窓を開けて吸う



三次喫煙（サードハンド・スモーク）を知っていますか

三次喫煙とは、たばこを消した後に残留する化学物質を吸い込むことです。ニコチンや有害物質は、洋服や髪の毛、壁紙、カーテン、自動車のソファ等に付着しており、それらが少しずつ揮発し続けます。たばこの煙が見えなくなっても注意が必要なのです。

加熱式（電子）たばこのリスク

紙巻たばこから加熱式（電子）たばこに変えたから大丈夫と安心していませんか。
長期使用に伴う健康への影響は明らかになっていませんが、加熱式（電子）たばこの主流煙には、多くの有害物質が含まれています。本数を減らしたり加熱式（電子）たばこに切り替えたりするのではなく、完全禁煙を目指しましょう。



禁煙チャレンジ

①禁煙開始日を設定しよう！
周囲に禁煙を宣言したり、日記や記録ができるアプリを活用することも効果的。

②喫煙時の行動パターンを分析し、対処法を考えよう！
・どんな時に吸っている（いつ/どこで/だれと）？
　👉 ルーティンや休憩場所を変更/飲み会を減らす/たばこグッズを処分　等
・吸いたくなったらどうする？
　👉 顔を洗う/歯磨き/水を飲む/ガムを噛む/ウォーキング　等

③定期的にご褒美をつくろう！
たばこに使っていたお金でご褒美を考えて、モチベーションを高めましょう。



失敗しても大丈夫！禁煙に成功した人は何度もチャレンジした人です。
より確実に、比較的楽に、禁煙したい人は禁煙外来へ！

禁煙外来に行ってみよう

以下のすべての条件を満たした場合、健康保険を適用した禁煙治療が受けられます。

①ニコチン依存症についてのスクリーニングテストでニコチン依存症と診断
②35歳以上の場合、ブリンクマン指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上
③直ちに禁煙することを希望している
④禁煙治療について文書で同意する

※禁煙治療を実施している医療機関や予約の有無を確認し、問い合わせた上での受診をおすすめします。

八戸市HP

参考：日本医師会ホームページ　健康日本21アクション支援システム（厚生労働省）ホームページ

information
インフォメーション

2026年度

婦人がん検診 受けてますか？



申込み受付中

公益財団法人　八戸市総合健診センター
電話：0178-70-5563（予約受付時間：8:00～16:30）

2026年 8/23　2026年 10/18　2027年 1/17

当健診センターでは、子育てや介護、仕事などで多忙な平日を過ごす女性のために、『日曜日の婦人がん検診』を実施しております。また、10月の第３日曜日は認定NPO法人J.POSH（日本乳がんピンクリボン運動）に賛同し、ジャパンマンモグラフィーサンデーも実施します。乳がんを患う日本人女性は現在９人に１人といわれ、その罹患率・死亡率ともに上昇し続けております。特に乳がんは早期に発見し適切な治療を行えば、良好な経過が期待されております。まだ、婦人がん検診がお済でない方は、この機会に是非ともご検討ください。

2026年 8/23　2026年 10/18　2027年 1/17

検診項目	子宮頸がん検診	婦人科超音波検査	乳がん検診	
対象者	20歳以上の女性		30～39歳の女性	40歳以上の女性
検査内容	子宮頸部の内診・細胞診	超音波検査（子宮・卵巣）	乳腺超音波	マンモグラフィー

●事前予約制です。定員になり次第受付を終了いたします。
●乳がん検診のマンモグラフィー検査は、女性技師が行います。

感染性産業廃棄物の適正処理を確認～最終処分場視察を実施～

当センターでは、感染性産業廃棄物が適正に処理されていることを確認するため、毎年、最終処分場の視察を実施しています。今回、八戸市河原木にある『東京鐵鋼株式会社』様を訪問しました。同社では、感染性産業廃棄物を高温の電気炉で安全に処理し、埋め立て処分を行わず、鉄骨やスラグなどの資源として再利用しています。また、一部の廃棄物は炭化処理を経て電気炉の燃料として活用されるなど、環境負荷の低減に配慮したリサイクル処理が行われています。

当日は、感染性産業廃棄物の一時保管場所や電気炉建屋内を見学したほか、一般廃プラスチック類の保管場所など、当センターから排出される産業廃棄物の集積・処理工程を確認しました。保管施設では空調設備による温度管理も徹底されており、感染性廃棄物が適切な環境で管理されていることを確認しました。

今後も適正な廃棄物管理を継続し、安全・安心な健診事業の運営と環境保全に努めてまいります。







「八戸市総合健診センターQOL健診」を開催予定！

当センターでは、市民の皆様が健康で充実した生活を送っていただけるように、食や運動、自分の身体に意識を向けるきっかけづくりとなりますよう、毎年、市民健康セミナーを開催しております。今年度は昨年度に引き続き、「八戸市総合健診センターQOL健診」を予定しております。詳細は8月中旬頃、当センターホームページに掲載いたします。皆様の参加をお待ちしております。



公益財団法人
八戸市総合健診センター
〒031-0011 八戸市田向三丁目 6-15
TEL／0178-70-5563　FAX／0178-96-6124
平日 8:00～16:30（土・日・祝日休み）
https://www.hachinohe-kenshin.jp