

# がんの知識と生活習慣病予防コース

がん検診は何歳から受けた方が良いか？ 正しい対策をすれば生活習慣病は予防できる！



## 講座のポイント

がん予防・早期発見のために検診受診の重要性和生活習慣病予防を学ぶコースです

- 「がんの知識とがん検診のすすめ」  
～がん検診・検査は何歳から受けたほうが良いか～  
がんの部位別死亡率第1位の胃がん、また近年増加し続けている大腸がんなど、がんに対する基礎知識を学び、どのようながん検診を受ければ良いか、またその予防法について解説致します。
- 「今日から実践。がんを防ぐ生活習慣」

現在、わが国のがんによる死亡者数は年間 30 万人を超え、死亡原因の第一位を占めるようになりました。国民の 2 人に 1 人ががんになり、3 人に 1 人ががんで亡くなっている状況です。医学の進歩等により、一部のがんは早期に発見し治療をすれば治せるものになりました。しかしながら、日本人のがん検診受診率はなかなか上がらない状況です。

SCSK健康保険組合では、被保険者及びそのご家族に向けて、皆様により健やかでいきいきとした生活を送っていただくための健康教室を他の健康保険組合と共同で開催しています。

日時	平成 26 年 7 月 26 日(土) 午前 10 時～午後 3 時 (受付 9 時 30 分開始)
会場	ワークピア横浜 2 階「くじやく」
アクセス	神奈川県横浜市中区山下町 24-1 地下鉄みなとみらい線「日本大通り」駅 徒歩 5 分 JR 京浜東北線「石川町」駅 徒歩 13 分
参加費	<b>無料</b> (昼食付、交通費は自己負担)

## カリキュラム

時間	項目	内容(予定)
10:00~10:15	はじめに	・開講のあいさつ
10:15~11:15	<講義> ■ 現代のがん事情	「がんの知識とがん検診のすすめ」 ～がん検診・検査は何歳から受けた方が良いか～ ●がんの基礎知識 最近のがんの統計/日本人に発症が多いがんとは /胃がん・大腸がん・肺がんなど/高齢期に多いがんとは
11:15~12:30	■ 「がんの知識とがん検診のすすめ」	●がん検診を受ければ大丈夫なのか がんの検診について/どのようながん検診をすべきか
	■ がんの治療最前線	●最新がん対策事情 がん検診受診後に行うこと/予防法と治療について ●がんと生活習慣病の関係
12:30~13:30	昼食	
13:30~14:50	<講義> ■ 今日から実践 がんを防ぐ生活習慣	「正しい対策でがんは予防できる」～がんをつくらない生活習慣とは～ ●第一歩「食生活の見直し」 ●からだを動かし免疫力アップ ●がんを寄せ付けない生活習慣
14:50~15:00	まとめ	・閉講のあいさつ ・アンケート記入

## 申込要項

[申込み対象]	被保険者及び被扶養者(16歳以上) ※参加者のうち1名が上記の参加資格を満たしていれば、 被扶養者以外の16歳以上のご家族も参加できます。 ※1回の申込みにつき2名まで。
[申込方法]	申込書に必要事項をご記入の上、以下提出先までお申込みください。 <a href="#">申込書</a>
[申込締切]	<b>7月3日(木)9:00</b>
[受講者への通知]	ご予約が確定した時点で、「受講のご案内」を被保険者にご郵送いたします。

### ■ 申込書提出先 ■



- 郵便▶▶▶東京都港区南青山2-26-1 SCSK青山ビル 2階
- 社内便▶▶▶SCSK青山ビル2F SCSK健康保険組合 田村宛
- FAX▶▶▶03-6438-4001
- Email▶▶▶[KENKOU-KANRI.SP@scsk.jp](mailto:KENKOU-KANRI.SP@scsk.jp)

件名:「受講申込書」

本文:「受講申込書」の記入項目を記載してください。

注意:フリーメールはご利用いただけません。送信済みであってもセキュリティの

関係で受診確認ができない場合がございます。

SCSK健康保険組合