

やっぱり健康でなくっちゃ

脚の 元氣 街道

このコーナーでは、社員の「元氣」を後押しするためのさまざまな健康情報を紹介します。

SGホールディングスグループ
健康保険組合からのお知らせ

がん せい あつ 征 圧 月 間

まずはがん検診を受けましょう



毎年9月はがん征圧月間です。

この機会に皆さんもがんについて理解を深め、生活習慣や健康管理をもう一度見直してみませんか。そして、まずは検診を受けてみましょう。

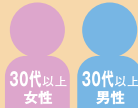
肺がん

- ・50歳以上の男性に多い。
- ・特に喫煙との関係が強いと言われている。
- ・本人だけでなく、その煙を吸っている周りの人も肺がんの危険が。



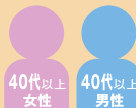
大腸がん

- ・30歳くらいから発症が増加。
- ・日本人に増えている。
- ・食生活の欧米化による動物性脂肪（肉やバターなど）やタンパク質の取り過ぎが原因だと考えられている。



胃がん

- ・40歳くらいから発症が増加。
- ・ピロリ菌、慢性胃炎や塩分の多い食事、喫煙などが原因に。



乳がん・子宮頸がん

- ・30歳を過ぎたら乳がんに注意。
- ・特に肥満気味、初潮年齢が若い、閉経年齢が遅い、子どもの数の少ない方などはリスクが高い。
- ・子宮頸がんは、若くても発症。
- ・ヒトパピローマウイルスの感染と強い関係があり、性交渉の相手が多いほどリスクが高い。また妊娠、出産回数が多い方ほどなりやすいと言われている。



元氣街道クイズ

突然ですが、ここでクイズです。日本人の死亡原因の約何割を「がん」が占めているでしょうか？

- ① 1割
- ② 3割
- ③ 6割

★答えはページの下に。

●科学的根拠に基づくがん予防（国立がんセンター）

*禁煙：タバコを吸わない人も煙は可能な限り避けましょう。

*適度な飲酒：日本酒なら1合まで、ビールなら500cc程度までが適量です。

*野菜・果物：野菜は350g以上、果物は200g程度を食べるようにします。

*減塩：塩漬けしてある食品（漬物・ソーセージなど）は週に1回程度にしましょう。

その他、定期的な運動、適正体重を保つ、熱すぎる食べ物を控えるなどが大切です。

また、肝炎ウイルス感染の有無を確認し、治療、予防を行います。



10月に
郵送がん検診の案内が
各ご家庭に届きます。

大腸がん検診が、
自宅ですぐに受けられます。
この機会をぜひご利用ください。

＜対象＞

大腸がん検診・・・社員の方（男女）
子宮頸がん検診・・・30歳以上の社員・
家族（女性）

※発症しやすい年齢を記載していますが、がんはすべての年齢で発症する可能性があります。