

がん検診のご案内

1. がんの現状

日本は、
2人に1人が、がんにかかり、
3人に1人が、がんで亡くなる時代です



がんの最新動向

国立がん研究センター
 がん情報サービスHPより

男性に多いがん ランキング	女性に多いがん ランキング
1. 前立腺がん	1. 乳がん
2. 胃がん	2. 大腸がん
3. 大腸がん	3. 肺がん
4. 肺がん	4. 胃がん
5. 肝臓がん	5. 子宮がん

※2017罹患数

2. がん対策

●がんを防ぐ生活習慣 出典:がんを防ぐための新12カ条 (がん研究振興財団)

①禁煙

- ・吸わない
- ・他人のタバコの煙も避ける



③食事

- (バランスよく 野菜と果物は豊富に)



②適量飲酒

- ・適量飲酒
- ・2日/週の休肝日



④身体活動

- ・1日60分程度は歩く
- ・週1回は運動で汗をかく



⑤適正体重を維持 ※BMI22~25が目安



タバコがなくなれば日本人男性のがんの約3割が予防できます。野菜中心の食事や運動でがんのリスクが減少します。しかしゼロにはなりません。そのため、がん検診が必要です！

●がん検診で早期発見 ~健保組合が提供する各種がん検診~

種類	検査方法	対象	実施時期	受診方法	
大腸がん	郵送による便潜血検査(2回法)	健保加入の従業員 35歳以上 ※家族・任継は対象外	11月~翌1月 ※申込は1月末日まで	11月に対象者宅に案内が届く。 同封の申込ハガキで申し込む	
ピロリ菌検査 (胃がん予防)	郵送による便ピロリ菌検査	健保加入の従業員 35歳以上(加入中1回限り) ※家族・任継は対象外			
費用補助	乳がん	マンモグラフィ 乳房エコー 視触診(単独は不可)	4月~翌2月 ※最終申請は3/5健保必着	任意の病院で検査を受ける。後日、領収書・明細書を添付して健保へ請求する	
	子宮頸がん	子宮頸部細胞診			健保加入の女性従業員
	前立腺がん	血中PSA検査			健保加入の男性従業員

*お住まいの市町村でも各種がん検診が受けられます。詳細は「市町村のがん検診」をチェック。
 *健保組合が費用補助する「人間ドック(40歳以上)」でもがん検診を受けられます。(一部オプション)
 *気になる症状がある方は、検診ではなく医療機関で診察を受けましょう。
 *費用補助の詳細は、健保HPでご確認ください。