

## がんは早期発見、早期治療が決め手! 年に1度はがん検診を

当健保組合では各種がん検診の費用補助をしています



### 検診による早期発見で、 がんも治る時代

がん検診で発見できる早期がんの大きさは1~2cm。この大きさととどまっている期間はわずか1~2年しかありません。早期のうちには自覚症状のないことが多いため、早期がんのうちには発見するには、定期的に検診を受けることが必要です。早期に発見して治療すれば、医療技術の進歩により、早期がんの約9割が治る時代になりました。

現在、企業や自治体が行っている「胃がん検診」「大腸がん検診」「肺がん検診」「子宮頸がん検診」「乳がん検診」の5つは、早期がんを発見でき、治療によって死亡率が低下することが科学的に証明されています。

がんの発生要因の多くは生活習慣にあり、最大の危険因子とされているのが喫煙です。喫煙は肺がんだけでなく、多くのがんのリスクを高めます。がんを予防するために禁煙など生活習慣の改善を心掛け、推奨年齢になったらがん検診を受けましょう。



### 推奨年齢になったら、 がん検診を受けましょう!

#### 40歳になったら年に1回

男性・女性

胃がん検診 大腸がん検診 肺がん検診

胃がん、大腸がんは早期がんが発見し、治療をすれば、ほぼ完治する。肺がんも発見が早いほど治りやすい。非喫煙者も肺がんが増えているため検診の受診を(被保険者は定期健康診断で実施されています)。



#### 20歳・30歳になったら2年に1回

女性

子宮頸がん検診 乳がん検診

子宮頸がんも乳がんも早期がんが発見し、治療すればほぼ完治。子宮頸がんは近年低年齢化の傾向にあるため、20歳になったら検診を。月1回の乳がんのセルフチェックも習慣にしよう。



### コロナ禍でも がん検診を受けましょう!

健診機関では、換気や消毒を行うなど、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策に努めています。受診の前には、体温を測定するなど、体調に問題がないことを確認してください。マスクの着用、受診前後の手洗いなどの感染対策もしっかりしましょう。

#### 当健保組合の各種がん検診の費用補助

<b>胃がん検診</b> 胃部X線検査・胃カメラ	1回/年	40歳以上の被保険者 および被扶養者
<b>大腸がん検診</b> 便潜血反応検査(2日法) 【注】大腸内視鏡検査は対象外		40歳以上の被保険者 および被扶養者
<b>子宮頸がん検診</b> 子宮頸部細胞診 【注】子宮体部細胞診は対象外		20歳以上の女性 被保険者および被扶養者
<b>乳がん検診</b> 視触診・マンモグラフィ・ 乳房超音波(エコー)		30歳以上の女性 被保険者および被扶養者

※被保険者のがん検診(胃・大腸がん検診)は、一部事業所で集団検診を実施します。実施されない事業所の方はお住まいの市区町村が実施するがん検診が最寄りの医療機関で受診してください。

#### 自宅でできる郵送式がん検診もあります

<b>大腸がん検診</b> 自分で採取した便を検査機関に 郵送して行う検診です。	1回/年	小規模事業所・ 40歳以上の被保険者
<b>前立腺がん検診</b> 自分で採取した血液を検査機関に 郵送して行う検診です。		50歳以上の 男性被保険者
<b>胃がんリスク(ピロリ菌)検診</b> 自分で採取した血液を検査機関に 郵送して行う検診です。 (2021年度に実施します)	1回/3年	30歳以上の 被保険者および被扶養者 (2018年度実施時の 陰性者は除く)

※詳細につきましては、当健保組合のホームページをご覧ください。



## 食から始める疾病予防

### ストレス耐性を高めて 心と体の疲労回復

新年度が始まって2ヶ月近く。環境の変化による緊張や疲れ、長引く新型コロナウイルス感染症の影響などでストレスをためていませんか。過度のストレスは自律神経のバランスを乱し、免疫力が低下するため心と体の不調を引き起こします。ストレス耐性を高めるためには、栄養バランスの良い食事が大切です。食事の改善により心と体の疲労回復に努めましょう。



詳しくはWEBで▼

