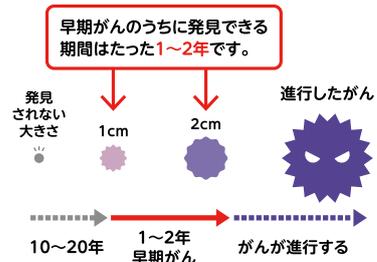


年に1回は がん検診を受けましょう



がんは早期発見、早期治療で治すことが可能です

日本人の2人に1人は何らかのがんになるとされています。がんは誰もが罹患する可能性のある病気ですが、早期発見できれば治すことが可能です。しかし、早期のうちには自覚症状のないことが多いため、気づいたときにはかなり進行していることも少なくありません。がん検診で発見できる早期がんは1~2cm。この大きさととどまっている期間はわずか1~2年ほどとされているため、早期がんのうちに発見するには、定期的ながん検診を受けることが必要です。



推奨年齢になったら定期的ながん検診を受けましょう

がんは日本人の死亡原因の第1位となっており、およそ4人に1人が亡くなっています。がんにはさまざまな種類がありますが、国は「大腸がん」「胃がん」「肺がん」「子宮頸がん」「乳がん」の5つのがんに対し、定期的に検診を受けることを推奨しています。がん検診は、がんを早期発見し、適切な治療を行うことで死亡率を低下させることを目的としており、その効果は科学的に証明されています。

男性・女性



大腸がん検診
40歳になったら
1年に1回

胃がん検診

50歳になったら2年に1回
胃部X線検査に関しては、40歳になったら年に1回の実施も可とされています。

肺がん検診

40歳になったら1年に1回
非喫煙者も肺がんが増えているため検診を受けましょう(被保険者は定期健康診断で実施されています)。

女性



子宮頸がん検診

20歳・30歳になったら2年に1回

乳がん検診

20歳・30歳になったら2年に1回



当健保組合では各種がん検診の費用補助をしています

当健保組合の各種がん検診の費用補助

胃がん検診 胃部X線検査・胃カメラ	40歳以上の被保険者および被扶養者	1回/年
大腸がん検診 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	
子宮頸がん検診 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	
乳がん検診 視触診・乳房超音波(エコー) マンモグラフィー	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

大腸がん検診 自分で採取した便を 検査機関に郵送して行う	小規模事業所・40歳以上の被保険者	1回/年
前立腺がん検診 自分で採取した血液を 検査機関に郵送して行う	50歳以上の男性被保険者	
胃がんリスク(ピロリ菌)検診 自分で採取した血液を 検査機関に郵送して行う (次回は2024年度に実施します)	30歳以上の被保険者および被扶養者 (過年度実施時の陰性者は除く)	1回/3年

▶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。

スナック菓子が食べたい

食べ始めると止められなくなるスナック菓子。サクサクとした軽い食感のため食べ過ぎてしまう方、食べ残したら湿気るからと全部食べてしまう方も多いはず。しかし、ポテトチップスやコーンスナックなどはカロリーが高く、塩分や脂肪分も多いので、食べ過ぎが続くと高血圧や肥満につながり体に悪影響を及ぼします。スナック菓子の選び方や食べ方を工夫してみましょう。



詳しくは
WEBで▼

