

国が認める有用ながん検診

受診すれば死亡率を下げる効果があるとして、次の5つのがん検診が推奨されています。推奨年齢に達した方は、推奨される頻度を目安に受けるようにしましょう。

| 種類 | おもな検査方法 | 推奨年齢 | 頻度 |
|---------|---------------------|-------|-------|
| 胃がん検診 | 胃カメラもしくはバリウム(胃XP)検査 | 50歳以上 | 2年に1回 |
| 大腸がん検診 | 便潜血検査 | 40歳以上 | 年1回 |
| 肺がん検診 | 胸部レントゲン | 40歳以上 | 年1回 |
| 乳がん検診 | マンモグラフィ | 40歳以上 | 2年に1回 |
| 子宮頸がん検診 | 細胞診 | 20歳以上 | 2年に1回 |

お住まいの市町村で助成を受けられるものがあります。また、当健保組合でも、一部補助を実施していますのでぜひご利用ください！

絶対に

「要精密検査」になったら 放置はしないでください

1次検査は、あくまでも「がんの疑い」をふるい分けるためのもの。そこで「精密検査」が必要と判定されたら“本当にかんなのか”“がんだった場合どれくらい進行しているのか”をしっかりと見極めなければ意味がありません。



よくある悪い事例

放置はダメ！

例1

大腸がん検診で便に血が混ざっていた
↓
普段から「痔」で出血することがある。どうせ今回もそれに違いない

例2

胃がん検診で粘膜の炎症がみられた
↓
胃腸が弱い家系だから仕方ない

例3

乳がん検診でしこりが見つかった
↓
以前も良性の「石灰化」と診断されたから心配ない

思い込みは大変危険です

上記の例のほかにも、「がんと診断されたら怖いから」「忙しいから」という理由で、精密検査を受けない方がいらっしゃるようです。がんはいつ発症するかわからず、過去に問題のなかった症状と同じでもがんと否定することはできません。また、遺伝によるがんは、全体の5~10%程度とごくわずか。家族にがんにかかった人がいないからといって油断は禁物です。放置している間に進行して、生存率が下がることのないよう気をつけてください。

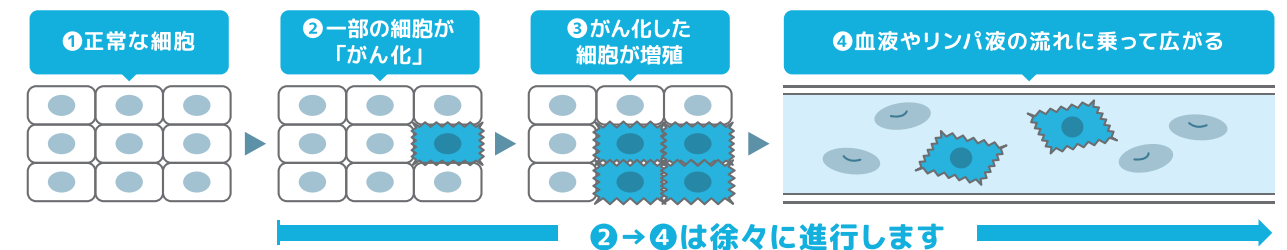
コロナ禍で受診をためらうこともあると思いますが、感染対策を万全にし、不安があれば医療機関に対策の詳細等を尋ねたうえで、必ず受けるようにしましょう。

2人に1人が“がん”になる時代です 早期発見につとめましょう！

医療技術は日々進歩しており、高度な治療法や画期的な薬が開発されています。しかし「がん」についてはこれまでと変わらず、命を脅かす恐ろしい病気というイメージを持つ人が多いのではないのでしょうか。そんなみなさんに改めて知っていただきたいことがあります。今や「がん」=「死」に直結しないということ。そして、直結させないためにもっとも重要なのが「早期発見・早期治療」だということです。

始まりは細胞の突然変異

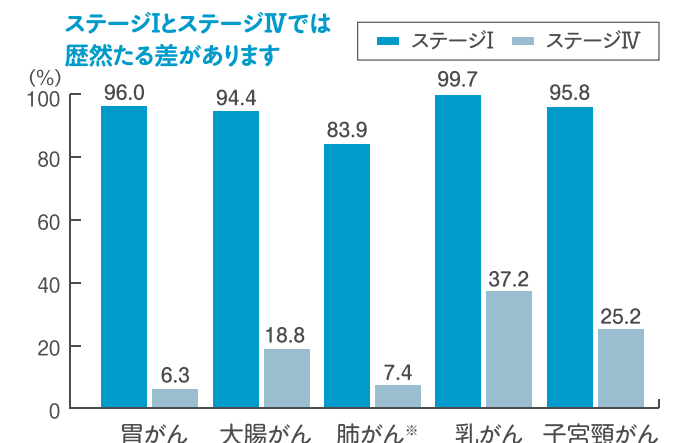
正常な細胞の遺伝子に傷がつくと、突然変異を起こして異常な細胞ができます。これが「細胞のがん化」です。通常は免疫等の働きで修復されますが、修復しきれず周囲の正常な組織に侵入して増殖を続けることもあります。これが、「がんの発症」です。



データが語る 早期発見の有効性

日本人に多いがんのステージによる5年相対生存率の差

がんの5年相対生存率はがんと診断された人のうち5年後に生存している人の割合が、日本人全体で5年後に生存している人の割合に比べてどのくらい低いかで表します。100%に近いほど治療で生命を救えるがん、0%に近いほど治療で生命を救い難いがんであることを意味します。ステージI~II程度のがんは自覚症状がありません。発見するには、定期的ながん検診を受けるしかありません。



＜出典＞国立がん研究センターがん対策情報センター「院内がん登録5年相対生存率集計結果(2012-13年診断例)」2021年7月

がん治療においては、がんの大きさや広がり方等から進行度を次の4つに分類しています。

ステージI

がんは小さく、筋肉層にとどまっており、転移なし。

ステージII

がんはやや大きいが転移はない。また小さくてもリンパ節に転移がある。

ステージIII

がんは大きく、深い場所にあり、リンパ節に転移しているか、局所的に広がっている。

ステージIV

がんは大きく、深い場所にあり、別の臓器にも転移している。

少しでも早い段階で発見し、治療をすれば完治を目指せる！

早期がん

末期がん

個人情報保護について

名古屋木材健康保険組合(以下「当健保組合」という)では、加入者(被保険者、被扶養者)の皆様に関する個人情報を取り扱っています。また、個人情報の取り扱いには常に細心の注意を払っていますが、平成17年4月1日からは個人情報保護法が全面施行され、遵守すべき基準等が明確になりました。

この法律の大きな特徴は、「守秘義務」と「自己情報のコントロール」の2点です。特に個人情報の当事者である加入者本人がコントロール権を有することになり、当健保組合には個人情報の利用目的等について、加入者本人に分かりやすく公表することが義務づけられています。

当健保組合の個人情報保護に対する取り組みの概要

(1)利用目的の特定と目的外利用の制限

個人情報を取り扱うときは利用目的を特定し、本人の同意がなければ利用することはありません。

(2)利用目的のお知らせまたは公表

個人情報を取得するときは、本人へのお知らせまたはホームページ等で公表することで利用目的をお知らせします。なお、以下の事業者に個人情報を含むデータの取り扱い業務を委託しています。

①株式会社大和総研

基幹システムの管理及び運用業務

②ガリバー・インターナショナル株式会社

診療報酬明細書(レセプト)並びに柔道整復療養費等明細書の点検業務及び第三者行為求償業務

③三和予防医学

インフルエンザ予防接種希望者への疾病予防事業(集団及び巡回予防接種)

④株式会社ベネフィット・ワン

特定保健指導対象者に対する特定保健指導の実施

⑤株式会社あまの創健

被扶養者に対する特定健診事業(巡回健診の受診勧奨並びに健診及び特定保健指導)の実施

⑥avivo株式会社

被扶養者(40歳以上75歳未満)への健診長寿キャンペーン事業(健康情報の提供及び健康診断の受診勧奨等)

⑦株式会社社会保険研究所

医療費適正化事業(費用対効果が望める対象者へのジェネリック医薬品使用促進勧奨)

(3)個人情報の適正な取得とデータ内容の正確性の確保

個人情報は適切な方法で取得するとともに、いただいた個人情報は加入者の健康の保持、増進等加入者にとって有益となる目的の達成のために、必要な範囲内で正確性を期して利用しています。

(4)安全管理措置と職員及び委託先の監督

個人情報保護管理規程を整備し、かつ公表するとともに、個人データの漏えい、滅失または棄損の防止や個人情報への不正なアクセスの防止等、安全管理に努めています。また、個人情報を扱う職員及び業務委託先を適切に管理、監督しています。

(5)個人データの第三者への提供の制限

原則として、本人の同意を得ることなく、個人データを第三者へ提供することはありません。また、個人番号を含む個人情報(以下「特定個人情報」という)については、本人の同意の有無にかかわらず、番号法に定める場合を除き提供しません。ただし、特定個人情報でない個人情報について、次の各号に該当するときは、本人から事前同意を得ることなく個人情報を第三者に提供することがあります。

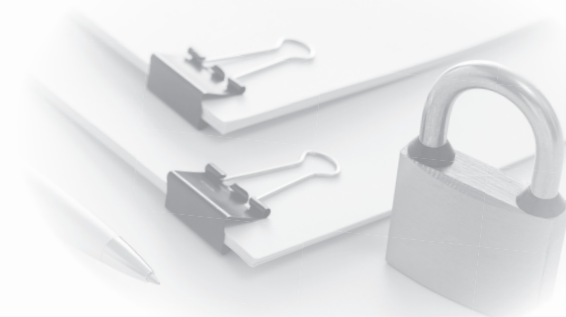
①法令の定めに基づく場合

②人の生命、身体または財産の保護のために必要であって、加入者の同意を得ることが困難である場合

③公衆衛生の向上または児童の健全な育成の推進のために必要であって、加入者の同意を得ることが困難である場合

④国の機関若しくは地方公共団体またはその委託を受けた者が法令の定める事務を遂行することに対して協力する必要がある場合であって、加入者の同意を得ることにより当該事務の遂行に支障を及ぼす恐れがある場合

(6)個人データの開示、訂正、利用停止等の求めが適正であると認められるときは、原則としてこれらの措置を行います。



がん検診+生活習慣でリスクを下げよう

健康的な生活習慣はがん予防になります。定期的ながん検診に加えて毎日の暮らしにも気を配りましょう。

がん予防のための5つの健康習慣

食生活
塩分は控えめに、野菜や果物を積極的に食べましょう。熱いものは冷ましてから。

禁煙
吸う本人だけでなく、周囲の吸わない人も発がんリスク低下の効果があります。

適度な運動
1日60分程度のウォーキングを。週1回60分、息が弾んで汗をかく程度の運動も加えると理想的。

節酒
1日の適量を守りましょう。
・ビールならロング缶1本
・ワインならグラス2杯弱

適正体重の維持
太りすぎもやせすぎもよくありません。
標準体重= $22 \times \text{身長(m)} \times \text{身長(m)}$
を維持できるように意識しましょう。

感染が原因となるおもながん

ウイルスや細菌に感染することが原因のがんもあります。検査で感染の有無を調べることができますので、医療機関に尋ねてみましょう。

胃がん ▶ ヘルピクター・ピロリ菌
肝臓がん ▶ B型・C型肝炎ウイルス
子宮頸がん ▶ HPV(ヒトパピローマウイルス)

開催
します

東山動植物園 ウォークラリー

自粛生活で運動不足になりがちな今こそ
Let's Walking♪ かわいい動物たちに癒されながら楽しく歩けば、免疫機能も向上!

参加費
無料!

(共催)名古屋木材健康保険組合 トーエネック健康保険組合 愛知電機健康保険組合 愛知農協健康保険組合
※「緊急事態宣言」もしくは「まん延防止等重点措置」が発令されている場合は、中止させていただきます。

開催
日程

2021年12月11日(土)
午前9時~午後4時

東山動植物園のどの門からも入場できます。入園の際、事前にお配りする「入場整理券」をお渡しください。

参加
資格

当健保組合に加入する
被保険者・被扶養者

参加
方法

事前に配布した「参加申込書」を11月15日(月)までにFAXにてご提出ください。後日、受付のご案内(入場整理券同封)を郵送します。

参加
費用

無料
交通費・飲食費等をご負担ください。

参加
特典

●入園料無料
(事前にお配りする「入場整理券」でご入園ください)
●参加賞あり(1家族1点限り)
●飲み物つき(参加者全員)

※当健保組合に加入していないご家族・ご友人等のご参加も可能ですが、上記の参加特典はご用意しておりません。あしからずご了承ください。

感染症拡大防止の観点から、受付は設置いたしません。入場後、各自でスタートしてください。

お子さま(中学生以下)
限定イベント

クイズに答えて、景品をもらおう!

ご注意

・駐車場は大変混雑することが予想されます。公共交通機関でお越しください。(地下鉄東山線「東山公園」駅より徒歩3分「星ヶ丘」駅より徒歩7分)
・東山動植物園付近の駐車場を使用される場合、駐車料金はご負担ください。

ご不明な点は当健保組合までお問い合わせください。