

けんぽっぽ for Family

みなさまの健康をサポート



特集!

がんの予防と早期発見



猪苗代町 紅葉の達沢不動滝 (福島県)

リクルート健康保険組合

<https://kempo.recruit.co.jp>



リクルート健保



がんの予防と早期発見

日本では、がんは死因の第1位であり、年間約38万人以上ががんで亡くなり、生涯のうちに約2人に1人ががんになると言われています。

しかし、がんは生活習慣の改善などで4割を予防することができ、たとえがんになっても6割以上は治ります。

がんは6割以上が治る

がんはかかる人が増える一方で、かつての「不治の病」から「長く付き合っていく病気」に変化しつつあります。現在は、がん全体で見れば6割以上が治ります。

※生存率とは、診断から一定期間後に生存している確率で、治療後5年間に再発がなければその後の再発はまれであるため、5年生存率が治癒率の目安とされています。

がんの5年生存率
66.2%
※全がん・全症例

医療技術の進歩でがんの治療も変化しています。

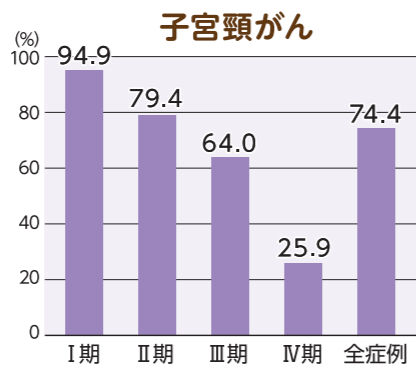
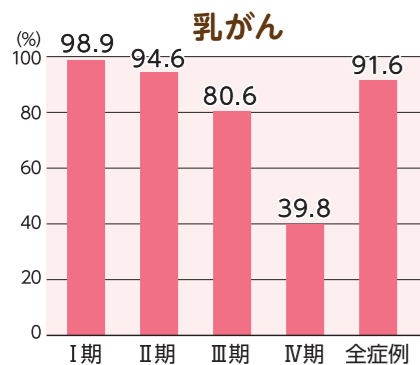
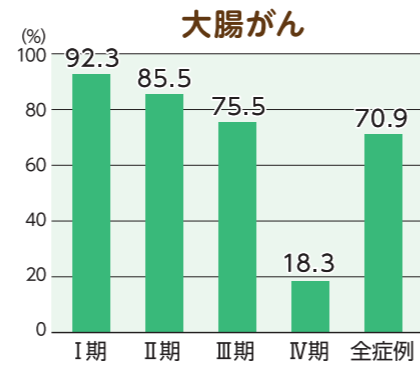
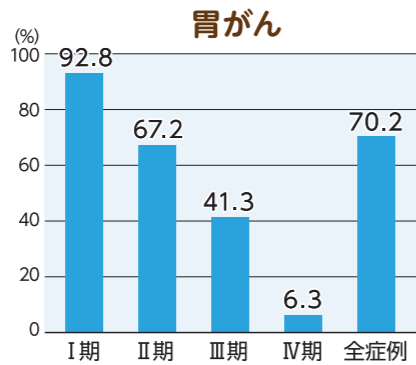
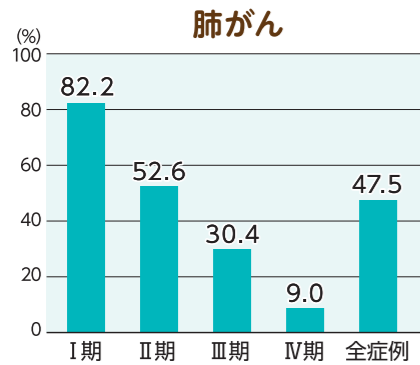


出典：国立がん研究センター がん情報サービス
院内がん登録2014-2015年5年生存率(ネットサバイバル)

早期発見であれば生存率は高い

日本人の3人に1人はがんで亡くなっていますが、高齢化の影響を除いたがんの死亡率は低下しています。医療の進歩により、がん検診でごく初期のがんを発見できるようになったり、早期治療なら完治することも可能になってきたことなどが原因です。

進行度別でみた5年生存率では、早期であるI期では多くのがんで9割以上となっています。



早期には自覚症状がほとんどないので検診が大切です。



出典：国立がん研究センター がん情報サービス
院内がん登録2014-2015年5年生存率(ネットサバイバル)



生活習慣を改善してがんのリスクを軽減

男性のがんの約4割、女性のがんの約3割は、生活習慣や感染が原因だと考えられています。生活習慣を改善し、感染対策を行うことで、がんになるリスクを大きく下げることができます。

リスクが約4割低下!

がんのリスクを減らす5つの健康習慣

※出典：国立がん研究センター がん情報サービス

5つの健康習慣を実践するだけで、男性で43%、女性で37%がんになるリスクが低くなります。(健康習慣を0または1つ実践する人と比べた割合)

1 禁煙する

タバコは肺がんほか多くのがんに関連



- タバコを吸う人は禁煙する。
- タバコを吸わない人は受動喫煙を避けて生活する。

2 節酒する

飲酒は食道がん、大腸がん、乳がんとの強い関連(乳がんのリスクも高い)



- 1日あたり平均アルコール摂取量を純エタノール量換算で23g未満におさえる。
- 飲まない人、飲めない人は無理に飲まない。

1日あたりの飲酒量のめやす

- 日本酒…1合
- ビール大瓶(633ml)…1本
- 焼酎・泡盛…原液で1合の2/3
- ワイン…ボトル1/3程度
- ウイスキー・ブランデー…ダブル1杯

3 身体を動かす

身体活動量が少ないとがんのリスクが高い



- 歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分行う。
- 上記に加え、息がはずみ、汗をかく程度の運動を毎週60分程度行う。

4 食生活を見直す



減塩する。塩分の摂りすぎは胃がんのリスクが高い

1日あたりの食塩摂取量のめやす
(男性)7.5g未満 (女性)6.5g未満



野菜と果物を摂る。野菜・果物が少ないとがんのリスクが高い

1日あたりの野菜摂取量のめやす
350g



熱い飲み物や食べ物は少し冷ましてから飲む。熱いまま食べる・飲むは食道がんのリスクが高い

5 適正体重を維持する



太り過ぎ、やせ過ぎに注意する。太り過ぎ・やせ過ぎはがんのリスクが高い

BMI値のめやす
(男性)21~27 (女性)21~25
※BMI値=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

感染もがんの原因になります

できる対策を!

肝炎ウイルス

肝臓がんの原因

- 一度はB型・C型肝炎ウイルス検査を受ける。
- 感染していた場合、専門医による適切な治療を受けることで、肝臓がんへの進行を予防できる。

ヘリコバクター・ピロリ菌

胃がんの原因

- ピロリ菌検査を受ける。
- 感染していた場合、服薬による除菌療法でピロリ菌を除菌することにより、胃がんのリスクを下げることができる。

ヒトパピローマウイルス (HPV)

子宮頸がんの原因

- ワクチンを接種する。(小学6年生~高校1年生相当の女子が対象)
- 子宮頸がん検診を受ける。(20歳以上の女性・2年に1回)

毎年受けてる？ 健康診断

健診を受けて
みんなも笑顔に

健診を受けるメリットは、病気や病気の兆候を早期に発見できること。ついつい後回しになりますが、健診は自分の健康レベルを知り、体の現状を把握するチャンスです。将来を長く健康な体で楽しむためにも、年に1回健診を受けてください。



こんなことを思って受診をためらってはいませんか？

健診を受けなくても健康だから必要ない！ **ダメ**

病気は、初期段階で無症状のものも多く、知らず知らずのうちに進行している可能性があります。手遅れになる前に健診を受けて自分の健康状態を確認しましょう。

もし病気が見つかったらと思うと・・・ **ダメ**

早期発見・早期治療することで身体的・経済的・時間的にも負担が軽減します。後から病気が見つかる方がもっと怖いです。

病院に通っているから大丈夫 **ダメ**

通院で診てもらえる箇所が全てとは限りません。健診で体の隅々まで検査をすることで予想外の病気の発見につながります。

面倒だし忙しくて受ける時間がない！ **ダメ**

健診にかかる時間は半日程度です。病気の発見が遅れると治療に多くの時間を費やすため、早期発見は結果的に時間の節約になります。将来のためにも健診を。

あなたが受けられる健診メニューはこちらから

女性の方は子宮頸がん検査、乳がん検査の無料オプションがあります！

詳細は7月中旬に自宅にお送りした「健診のご案内」または健保ホームページをご覧ください。

<https://kempo.recruit.co.jp> ホーム → 健康サポート → 健康チェック

ファミリー健診B
(イーウェル健診A1コース)

自己負担

0円

いずれか
1つの健診が
受けられます

人間ドック

(イーウェル人間ドックA)

自己負担

1万円

※一部の健診機関は2万円

申込期限

2025年1月31日(金)

※受診期限は2025年2月28日(金)まで

お問い合わせ

(株)イーウェル 健康サポートセンター
TEL 0120-560-020
受付時間 9:30～17:30
(日曜・祝日・年末年始12/29～1/4を除く)

PC・スマホで簡単！

健診のお申し込み方法

必要なものは保険証とメールアドレスだけ！初回登録は簡単な3ステップです。

- 1 <https://www.kenpos.jp/> からKENPOSへアクセス
- 2 『初回登録』から登録に必要な情報を入力していただき、入力が完了すると仮登録メールが送信されます。
- 3 24時間以内に仮登録メール内のURLにアクセスいただくと、初回登録が完了となります。



KENPOSにログインし、健診予約の手続きをしましょう！

KENPOSに
アクセス





資格情報のお知らせと個人番号(マイナンバー)確認のお願いを送付いたします

健保より、9月末～10月初旬に皆様へ届くように「資格情報のお知らせと個人番号(マイナンバー)確認のお願い」を家族分も同封し、被保険者ご本人宛に特定記録付き郵便で送付します。

この通知は、皆様のマイナンバーが健保にて「正しく登録されているか」を確認していただくことを目的としています。郵便が届きましたら必ず開封し、**通知のマイナンバー下4桁と、ご自身のマイナンバーが一致しているかご確認ください。**一致していない場合は、健保までご連絡くださいますようお願いいたします。

送付先住所について

通知の送付先住所は、8月に会社(事業所)より報告いただいた住所に送付いたします。
 ※家族が別居の場合も、被保険者ご本人が会社に届け出ている住所に送付されます。
 宛先不明で返送された通知は、会社(事業所)経由で再送付されます。

この「資格情報のお知らせ」は、9月7日現在、健保の資格があり、マイナンバーが健保に登録されている方に送付いたします。

被扶養者の方の資格の再認定を実施いたします

平成18年3月31日以前に生まれた方で、令和6年3月31日までに認定を受けている方を対象に、再認定を実施します。実施期間は10月10日～1月末までです。

再認定対象の扶養家族のいる被保険者ご本人宛に、専用サイトのURLやログイン方法など、各社人事または社会保険担当者より詳細をメールにてご連絡いたします。

審査期間中専用サイトに一度もログインしていない場合や、必要書類をPDFなどで提出していない場合は、扶養の意思がないものと判断し、被扶養者資格が削除されますので、メールの見落としにご注意ください。

扶養家族が既に他の健保等へ加入している方

健保HPより「被扶養者(異動)届」をダウンロードし、ご記入の上、保険証を添付して各社の社会保険担当宛にご返送ください。

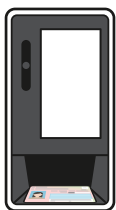


マイナンバーカードが健康保険証として利用できます

マイナンバーカードは毎回受診時に持参して受付します

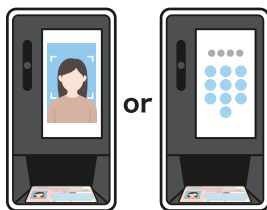
1 受付

マイナンバーカードを
カードリーダーに置く



2 本人確認

顔認証または
暗証番号を入力



3 同意の確認

診療・服薬・健診情報
の閲覧への確認

高額療養費制度をご利用する方は、カードを取らずに続けて表示される限度額情報画面で「提供する」を押してください。窓口で高額療養費の限度額以上の支払が不要になります。

4 受付完了

呼ばれるまで
お待ちください



※過去の健康医療情報の提供に同意いただくと、医師・薬剤師が過去の健康医療情報を確認できるようになり、正確なデータに基づく医療が受けられます。40歳以上の方は過去の健診情報の提供に同意いただく画面が出てきます。

ここ日本?!

異国情緒 味わう ウォーキング

今回はココ!

日本のベネチア

うちかわ

内川

富山県射水市



富山湾に面する射水市には、湾沿いを東西に流れる全長約3.4kmの河川「内川」があります。川沿いには民家が立ち並び、両岸に多くの漁船が停泊し、まるでイタリアのベネチアのような港町の風情が感じられます。10以上もの個性的な橋が架かっており、それらを巡りながら散策するのもおすすめ。天気がいい日には、漁船が並ぶ川越しに立山連峰も望めます。

船での橋巡りもオススメ

海王丸パークから出航する「新湊観光船」は、内川を遊覧しつつ、12の橋を巡ります。欄干にステンドグラスのはめ込まれた橋や巨大な手の彫刻が4基置かれた橋、屋根に太陽と月をかたどった風見鶏のついた橋など、アイデア溢れる橋の下をくぐります。所要時間は約50分。船上から風情ある街並みを楽しむのはいかがでしょうか。



内川周辺散策マップ

ル-ート

万葉線 第一イン新湊
クロスベイ前駅

1,100m
(16分)

川の駅新湊

200m
(3分)

中川餅店

800m
(11分)

放生津八幡宮

650m
(9分)

新湊きつときと市場

450m
(6分)

万葉線 東新湊駅



合計距離
3.2km
合計時間
約2時間
※見学時間含む

中川餅店

創業100年を超える老舗。一番人気はきなこ団子だそう。おやつにいかがでしょうか。



ほうじょうづ
放生津八幡宮
おおもものやかもち
『万葉集』で有名な大伴家持が創建したと言われています。境内には家持の歌碑もあります。



船内一般公開中!
海の貴婦人「帆船海王丸」
長年活躍した商船学校の練習船。見た目の美しさから「海の貴婦人」と称されています。

※掲載店舗の営業時間等については、HP等でご確認ください。

編集後記

秋も深まり、木々が色づき始める季節となりましたね。秋は美味しい食材が豊富で、ついつい食べ過ぎてしまいがちですが、そんな時こそ、健康には気をつけたいものです。
今号では「がん」について特集していますが、予防と早期発見の重要性を改めて感じていただけたのではないのでしょうか？
リクルート健保でも「ファミリー健診」「人間ドック」をご案内していますが、定期的に健診を受けることは、生活習慣病やあらゆる病気の早期発見・予防に繋がりますので、この機会に、ぜひ、ご受診ください！

そして、既にご存じの方も多いかと思いますが、12月2日から保険証の交付が廃止となります。現在お手元にある保険証は有効期限がありますので、今後はマイナ保険証をご利用いただきますよう、ご協力をお願いいたします。（詳しくは同封のご案内をご確認ください）
これから年末に向けて、徐々に忙しくなっていくかと思いますが、皆様、お体にはくれぐれもお気を付けくださいませ。

