

セカンドライフを楽しむために

健康かわら版

第33号

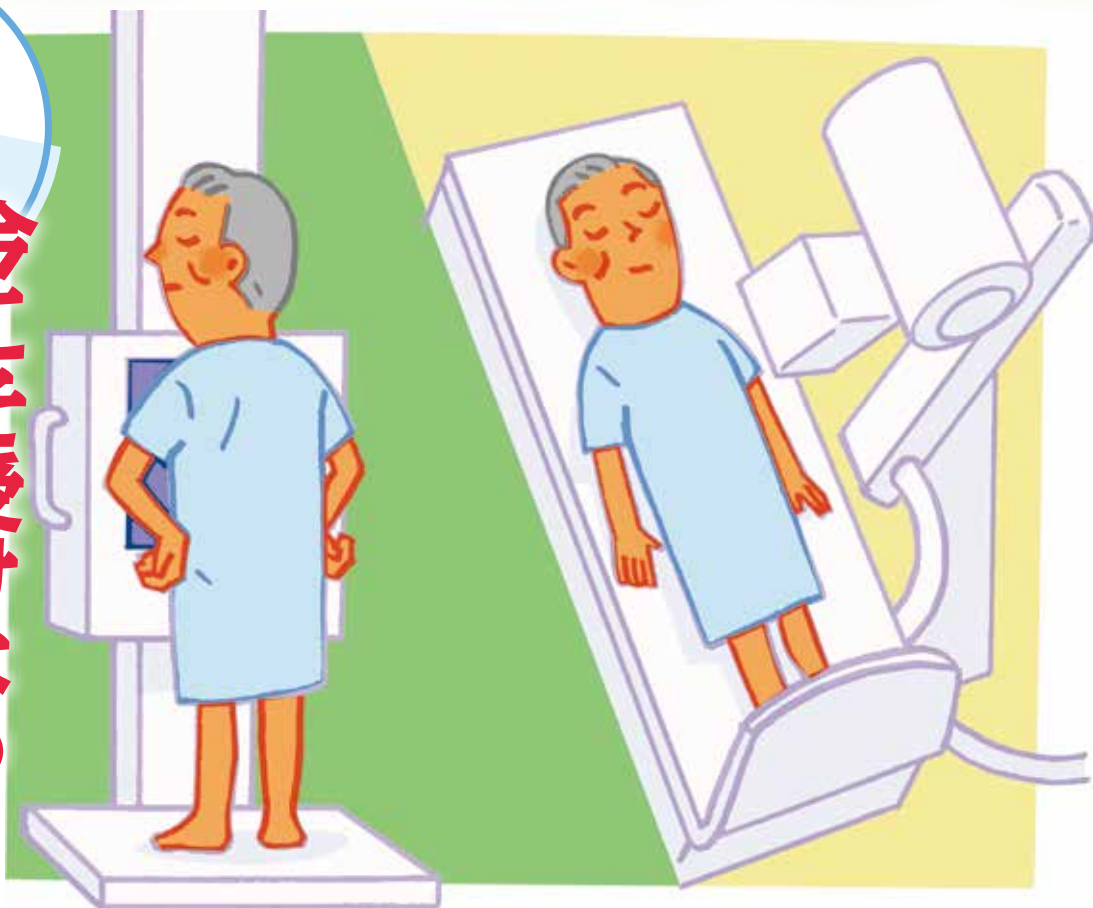
日産自動車健康保険組合

<https://www.nissan-kenpo.or.jp/kenpo/>

早期発見
・
早期治療の
ために

がん検診

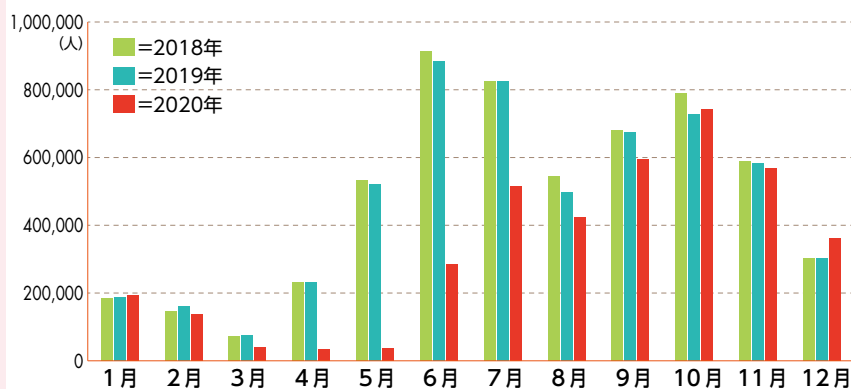
今こそ受けよう！



コロナによる「受診控え」が問題に

新型コロナウイルス感染症の流行により、2020年はがん検診受診者が大幅に減少、2021年も依然減少傾向にあります。コロナ禍でもがんは発生していますので、感染対策はきちんとしながら、定期的にがん検診を受けましょう。

■ 5つのがん検診受診者の月別推移（延べ人数）



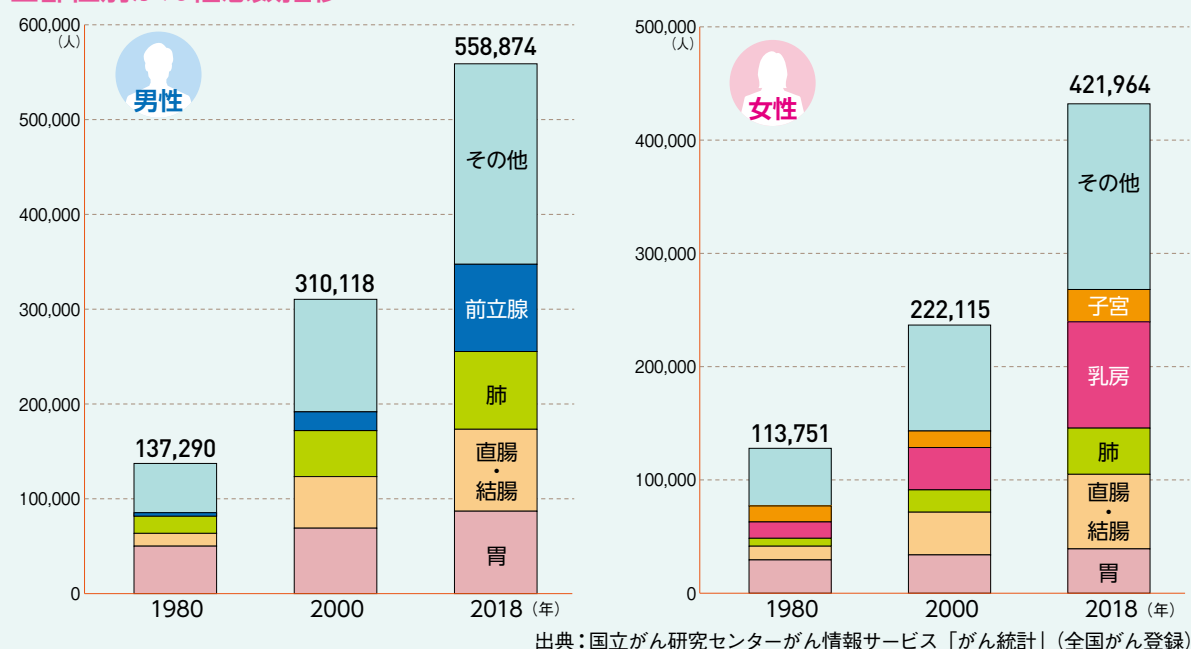
公益財団法人日本対がん協会32支部調査より

具体的な対策は中面へ



がんの罹患者率は上昇傾向

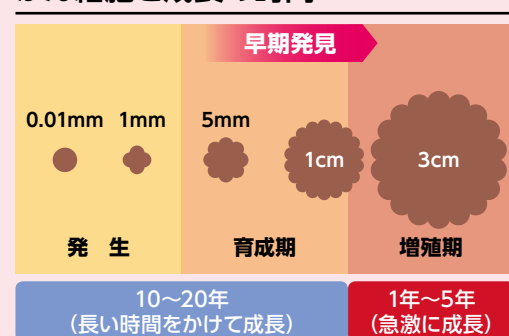
■部位別がん罹患者数推移



がんの早期発見と適切な治療をするための検診

がんは、発見できるようになるまで10～20年かかるとされています。しかし、その後は短期間で増殖するため、定期的に受診していないと早期発見・早期治療の機会を逃す可能性があります。

がん細胞と成長の時間



■国の推奨しているがん検診は5種類

種類	検査項目	対象者	受診間隔
胃がん	問診および胃部エックス線検査 ^{*1} または胃内視鏡検査	50歳以上	2年に1回
肺がん	問診、胸部エックス線検査 ^{*2} (重喫煙者のみ喀痰細胞診)	40歳以上	年に1回
大腸がん	問診および便潜血検査	40歳以上	年に1回
乳がん	問診および乳房エックス線検査 (マンモグラフィー)	40歳以上	2年に1回
子宮頸がん	問診、視診および子宮頸部の細胞診・内診	20歳以上	2年に1回

^{*1} 当分の間、40歳以上を対象としても差し支えありません。

^{*2} 労働安全衛生法上の検診を受ける方は年に1回受ける必要があるため省略できません。

出典：厚生労働省「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針(平成28年一部改正)」

がんを防ぐための生活習慣 新12か条

- ① たばこは吸わない
- ② 他人のたばこの煙を避ける

喫煙

喫煙者本人だけでなく、受動喫煙により周囲への健康被害が生じることも。

- ③ お酒はほどほど

飲酒

純エタノール量換算で1日当たり23g程度(例：ビール大瓶1本)までが目安。

- ④ バランスのとれた食生活
- ⑤ 塩辛い食品は控えめ
- ⑥ 野菜や果物は不足にならないように

食事

熱々の食べ物も食道がんと食道炎のリスクになるため注意。

- ⑦ 適度に運動

運動

歩行と同等以上の身体活動を1日60分、汗をかく程度の運動を週60分が目安。

- ⑧ 適切な体重維持

体形

男性はBMI値21～27、女性は21～25の範囲を目安に体重管理を。

- ⑨ ウイルスや細菌の感染予防と治療

感染

胃がんはヘリコバクター・ピロリ、肝がんはB型・C型肝炎ウイルスがリスクに。

- ⑩ 定期的ながん検診
- ⑪ 身体の異常に気がいたら、すぐに受診

検診・受診

がんの疑いがある場合は、早めに医療機関で精密検査を受けることが大切。

- ⑫ がんを知る

情報

がんやがん検診について正しい情報を得ることが、がん予防の一步に。

※一部改変

国立がん研究センターがん対策情報センターでは、がんについて情報提供を行っています。▶ **がん情報サービス** <https://ganjoho.jp/>

令和3年10月から

マイナンバーカードが 保険証として利用できます

利用には申し込みが必要ですので、
受診前にマイナポータルから行いましょう。



マイナンバーカードの健康保険証利用のメリット

保険証の切り替え時 でも使える

就職や転職、引っ越し時も、
保険証の切り替えを待たずに
受診できます。



医療保険の資格 確認が早く正確に

オンラインによる資格確認
で窓口の事務処理が早く正
確になります。



書類の持参が 不要に

高額療養費の「限度額適用
認定証」などの書類の持参
が不要になります。



医療保険の 事務コスト削減

医療保険の請求誤りが減
り、保険者等の事務コスト
削減につながります。



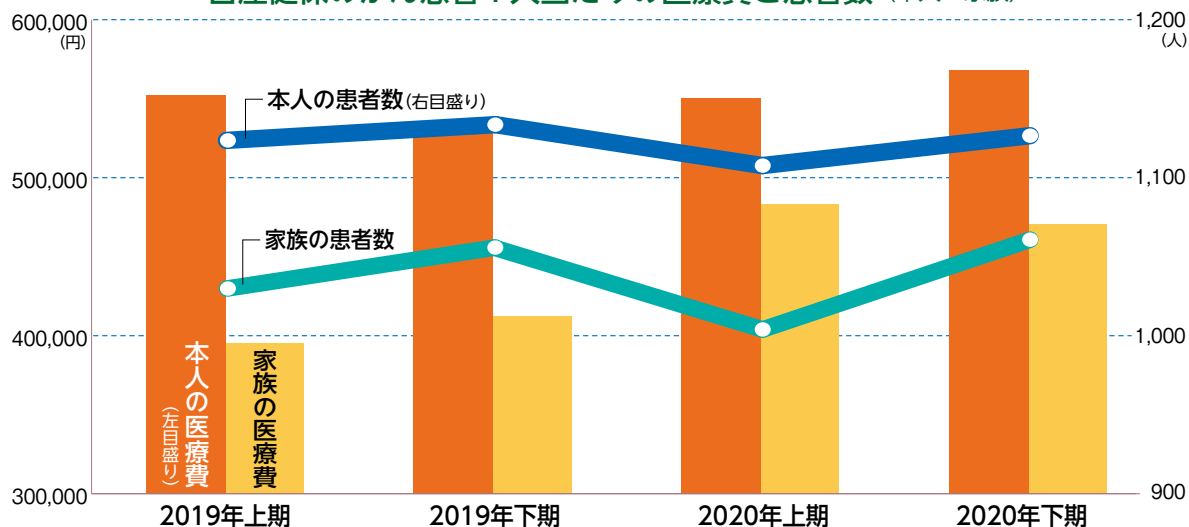
保険証でも
受診できます

マイナンバーカードで受診できるようになった後でも、これまで通り
健康保険証を窓口に提示して受診いただけます。

日産健保内でも がんに関する医療費が増加しています！

日産健保からのお知らせ

日産健保のがん患者1人当たりの医療費と患者数（本人・家族）



- がんの患者1人当たり医療費が増加しています。とくに被保険者本人の医療費が高くなっており、悪化している傾向が見られます。
- がんの患者数も本人・家族ともに増加しています。