

あなたを守る、がん対策と二次検査



皆様、健康診断の結果はどうでしたか？
がんなどの病気は早期発見・早期治療が大切です。
私たちが今から取り組めるがん対策や、二次検査について確認してみましょう。

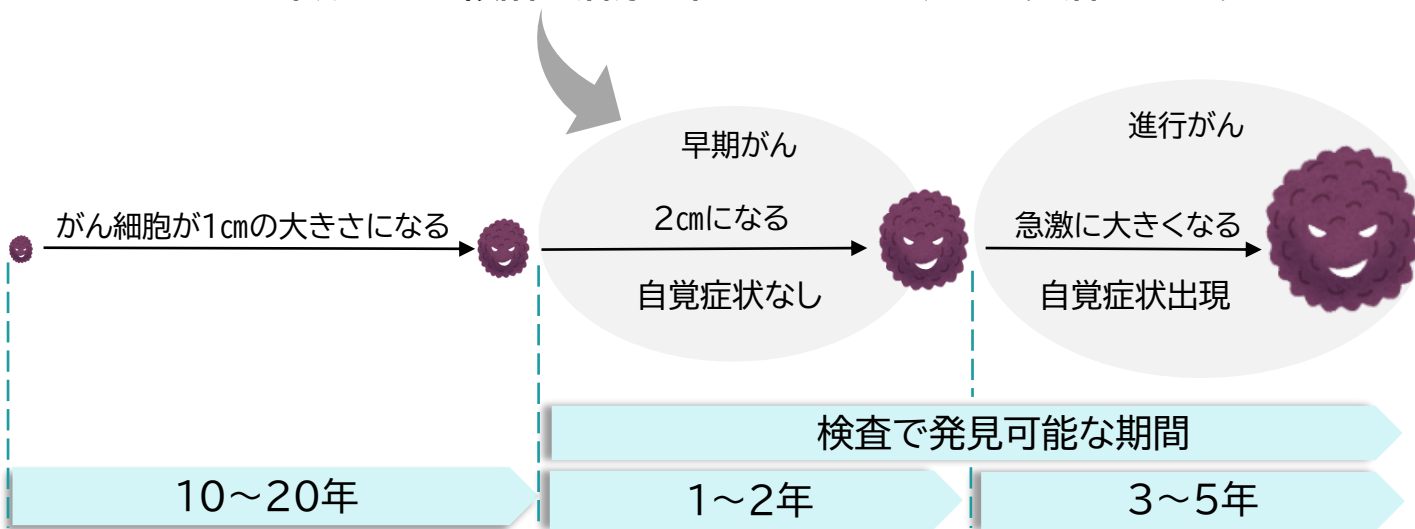


知っていますか？



日本人の2人に1人はがんになります

しかし、早期がんの段階で治療を行えば、90%以上が完治できます



早期がんを発見できる期間は短く、1~2年です。この期間は、自覚症状がありません。定期的ながん検診を受けることが大切です。



国が推奨している5つのがん検診

種類	推奨年齢	検査項目
胃がん	40歳以上	バリウム検査
	50歳以上	胃内視鏡検査
大腸がん	40歳以上	便潜血検査
肺がん	40歳以上	胸部レントゲン検査
子宮頸がん	20歳以上	子宮頸部細胞診
乳がん	40歳以上	マンモグラフィー検査

アコム健康保険組合
被保険者の方の場合

・生活習慣病健診(35歳以上)
・人間ドック(40歳以上)
で5つのがん検診を全て受ける
ことができます！

→ 年齢制限なく受けることができます

→ 年齢制限なく、オプションで受ける
ことができます

→ 30歳以上の方は、オプションで受ける
ことができます

二次検査を受けるまでが、がん検診です



便潜血で陽性だったけど、痔だろうから問題ないはず

忙しくて時間がない



また病院へ行くのがめんどくさい

病院へ行くのは怖いな...



二次検査まで受けないと、がんを見落とすかもしれません。

要精密検査＝がんではありませんが、がんなどの治療が必要な病気の場合もあり、早期に対処していくことが重要です。精密検査が必要な場合は、保険診療で精査を受けることができます。

がんを予防するには、生活習慣の改善が重要です

がん検診とともに実践したいがん予防法

適正体重の維持



太りすぎ・痩せすぎでがんのリスクが高くなる

標準BMI=22

禁煙する



タバコを吸う人は吸わない人と比べ、約1.5倍がんのリスクが高くなる
受動喫煙でもがんのリスクが高くなる

節酒する



過度の飲酒はがんのリスクが高くなる

【1日の適正量】

ビール:大瓶1本
日本酒:1合
焼酎:原液で1合の2/3
ウィスキー:ダブル1杯
ワイン:グラス2杯
※女性は上記の半量

5つの健康習慣の実践

全て実践する人は、3~4割がんのリスクが低下するという推計ができています

食生活を見直す

塩分や熱い飲食物を過剰にとると、がんのリスクが高くなる

野菜・果物をとるとがんのリスクが低くなる



野菜:小鉢5皿/日
果物:小鉢1皿/日



感染症の検査を受ける

がんの原因として多いのは感染！

B型・C型肝炎ウイルス ⇒ 肝細胞がん
ピロリ菌 ⇒ 胃がん
ヒトパピローマウイルス ⇒ 子宮頸がん

運動する

身体活動量が多い人は、がんのリスクが低くなる





がん検診項目以外の二次検査も重要です！

二次検査は保険診療で受けることができます。

健康診断結果の見方

要経過観察	病気へと進行する場合がありますので、次回の健診で経過をみましょう。「〇か月後に再検査を受けてください」と記載があれば、受診しましょう。
要再検査	異常値が一時的なものなのかを確認するために、再度同じ検査が必要です。
要精密検査	健診で異常があり、治療が必要かどうかを確認するために、より詳しい検査が必要です。
要治療	健診で異常があり、治療が必要です。早めに受診しましょう。

二次検査を受けずに放置すると、重篤な病気を発症しやすくなります

基準値より高い

脂質 血糖
血圧 尿酸値

血管がダメージを受けている！

心筋梗塞
脳卒中



あなたが気づかない間に・・・

腎機能異常 肝機能異常
腫瘍マーカー高値

病気が進行していく可能性大！

慢性腎臓病

肝障害

がん



二次検査へ行くことで、体のSOSに早期から対応できます！

「健康診断結果の見方がわからない」「二次検査について相談したい」など、質問がありましたら健康相談室へお問い合わせください。



東京健康相談室:03-6852-0023(0120-128-860)

横浜健康相談室:045-338-1488 大阪健康相談室:06-4791-8411