

# ルール 02

健診を生活習慣のきっかけにしよう。

## 毎年健診を受けよう

あなたは毎年健診を受けていますか？ 健診の目的は病気の早期発見・早期治療ではありません。健診を受けて、自分のからだの状態を確認し、**気になる結果が出たら、食事や運動などの生活習慣を改善するきっかけにする。**それが健診を受ける本当の意味です。

健診結果がよくなかった人はぜひ、来年はリベンジを。異常なしだった人はぜひ、来年もその状態をキープしましょう。



### コスパ最強! 健保の健診を活用しよう

あなたが加入している健康保険組合には、**40~74歳の加入者全員に特定健診を受けさせる義務があります。**また、がん検診(5ページ)や人間ドックも安価に受けることができるようになっていきます。さらに、メタボのリスクが高かった人には特定保健指導(8ページ)、重症化予防が必要な人には支援体制もあります。

対象年齢の方には健康保険組合から健診のお知らせがきますので、必ず申し込みましょう!

### 健保の健診はこんなにおトク!

- 費用が安く済む!
- 多くの健診機関から選べる!
- 健診後もフォローが受けられる!



### 健診を受ける人が少ないと保険料が上がるかも!?

健康保険組合には、高齢者の医療費を義務的経費として国に納めています。健診を受けない人が多いと、その額が増えるしくみになっているため、健康保険料率を引き上げて対応せざるを得ない状況になる可能性があります。

### 特定健診とは?

特定健診はメタボリックシンドロームの早期発見・改善を目的とした健診で、主に肥満度、糖尿病、脂質異常(コレステロール、中性脂肪)、高血圧、肝機能などを調べます。医師が必要と認めた場合は、心電図、眼底検査、貧血検査が行われます。健診結果は皆さんにお返しするとともに、健康保険組合の保健事業計画などにも使われています。また、自動的に個人のマイナポータルに登録され、本人同意のもと、医療現場で活用することもできます(3ページ)。

# ルール 03

がんで死なないための決め手は、がん検診!

## がん検診を受けよう

がんは日本人の死亡原因第1位。がんを完全に予防するのは難しく、やはり検診による早期発見・早期治療が決め手となります。**とくに国が推奨している5つのがん検診(胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん)は死亡率を低下させることが科学的に証明されています。**

がんは早期発見できれば治る確率も高くなります。通常健康診断だけではなく、ぜひ、がん検診も定期的に受けるようにしてください。



### 絶対受けておきたいのはこの5つ

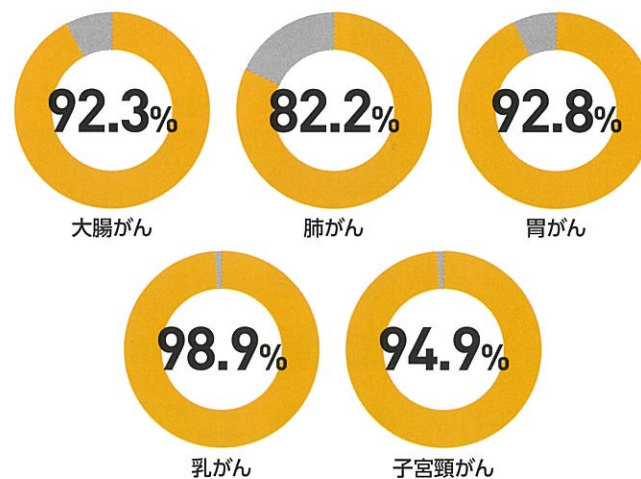
この5つのがん検診は国が推奨している対策型がん検診といわれるもので、対象年齢の方は公的補助が受けられるようになっています。健康保険組合の健診やオプション、自治体のクーポン券などを利用して、ぜひ受けておきましょう。

### 国が推奨している5大がん検診(対策型がん検診)

	受診のめやす	検査方法
胃がん	2年に1回 50歳以上	問診に加え、胃部X線検査または胃内視鏡検査 ※胃部X線検査は40歳以上も可
肺がん	1年に1回 40歳以上	問診および胸部X線検査
大腸がん	1年に1回 40歳以上	問診および便潜血検査
乳がん	2年に1回 40歳以上	問診およびマンモグラフィ
子宮頸がん	2年に1回 20歳以上	問診、視診、子宮頸部細胞診および内診 ※HPV単独検査の場合は30~60歳・5年に1回

### 早期発見できれば治る確率も高くなる

■早期(1期)に発見できた場合の5年相対生存率



※「国立がん研究センター がん対策研究所 がん登録センター 2014-2015年生存率集計」ネット・サバイバル(2023年公表)による

### 「要精検」になったら勇気を出して受診を

「要精密検査」となっても、実際はがんでない場合も多いです。とはいえ万が一のとき、早期発見につなげるためにも勇気を出して病院に行きましょう

### 対策型がん検診と任意型がん検診

上記5つの対策型がん検診以外のがん検診(腫瘍マーカー、PSA、CT、PETなど)は任意型がん検診といわれます。個人のリスクを減少することを目的として医療機関が任意で提供しているものです。このような最新のがん検診の方が、がんが見つかりやすいのではと思うかもしれませんが、検査を行うことの不利益性と死亡率減少の有効性については証明されていません。まずは安価で科学的根拠のある、5つのがん検診を受診することをおすすめします。