

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより

発行

東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

夏真っ盛り。お盆休みに遠出される方も多いのではないのでしょうか。今月のテーマは「がん検査のすすめ」。すでに今年の健診を受けた方は結果を手にとって確認を。これから健診を受ける方は、オプション検査の検討材料にしてくださいね。

がんに「ならない」・「なっても、治る」

「2人に1人が一生のうち1度はなる」と言われるほど、がんはとても身近な病気ですが、そうは言っても、がんにならず、なっても治るといいなと考える方も多いと思います。これまでの調査・研究から、がんになりにくく・なっても治りやすくする方法として、【5つの健康習慣】と【がん検査】がすすめられています。

5つの健康習慣

下記の健康習慣を身につけると、がんになるリスクがほぼ半減します。これらの健康習慣について「聞き飽きたよ～」という方も多いかもしれません。でも、やっぱりこれが基本なんです！



禁煙

◆吸わない人も煙を避ける

お酒は
1日1合まで◆ビールなら、大びん1本
(633ml)まで

運動

◆オススメの運動量※1
・歩く程度の運動：60分/日
・汗をかくくらいの運動
：60分/週※1 65歳以上は、運動レベル
を問わず40分/日。

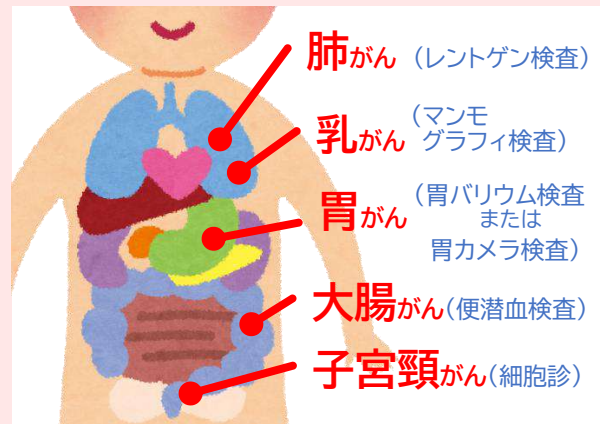
食事

◆減塩(1日の食塩摂取量は男性7.5g未満、女性6.5g未満)
◆野菜・果物を食べる
◆熱い飲み物・食べ物は、少し冷まして食べる健康体重の
キープ◆BMI※2 のオススメ値
・男性：21～27
・女性：21～25※2 値が高いほど肥満。
体重kg÷身長m÷
身長mで算出可能。

がん検査

がんを無症状のうちに発見し、早く治療することで、**がんで亡くなることを予防**できます。

おススメは下図の5種類。手順を踏んで本当に効果があつたと研究結果が公表されている「**お墨付き**」の検査です。

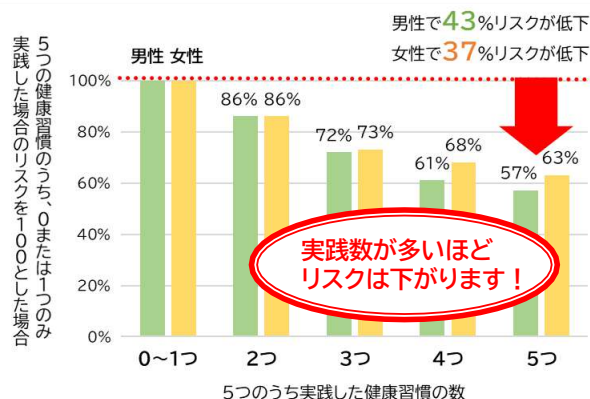


東京土建国保では、**上記5種+前立腺のがん検査の費用補助をしています。**

ぜひご利用ください。 詳細は国保HPへ→

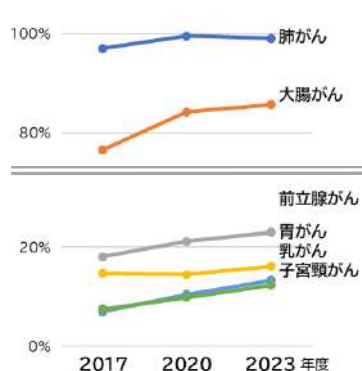


「5つの健康習慣」の実践数とがんになるリスクの関係



参考：国立がん研究センター調査結果

がん検査実施率(健診時に同時実施)



2020年度は新型コロナウイルスの流行で全国的に受診率が下がりました(約30%↓)が、東京土建国保は受診率をキープ！

すごい！



家族や身近な人が、がんになったら

気をつけていても、がんになることはあります。がんが分かったときに、「この先、病気の治療はもとより、仕事や家族はどうなる?」と多くの人は大きな不安を抱え、悩みます。

そのときどきで不安の内容は変化しますが、下にヒントをまとめたのでご活用ください。

ふだんから、「病気になったら?」の話をしておこう



←がん情報サービスも
ご参照ください



【自分・家族が、がんのとき】 “正しい” 病状・治療を知る

1. 主治医に確認すること

- 正式な診断名
- おおまかな治療のながれ
- 治療の副作用、生活上の注意点

2. 治療開始までに、ある程度考えておくこと

- 治療費
- 生活(仕事、家事、育児、介護など)



主治医と話す前に
不安なことや
聞きたいことを
メモしておくこと



【自分・家族が、がんのとき】 ひとりで抱えず、相談を

- 家族だからこそ言えないつらい気持ちなど、困ったら第三者に相談したり、電話相談などを利用する

→「主治医が忙しそうで話をしにくい…」なら、看護師などの医療者に声かけてもOKです。

→◆がん相談ホットライン：03-3541-7830

(毎日(年末年始除く)、10～13時・15～18時)

◆けんさぽ24：0120-201-099【通話料無料】

(24時間365日対応。がん以外の健康・医療・介護・育児相談も受け付けています)

◆がん哲学外来

がん専門の医師と面談できます(会場:国保組合)。

申込は、健康増進課(03-5348-2982)まで。事業詳細は国保HPから→



「そばにいてだけで安心する」という人もいます

看護師などの
有資格者が
電話相談員を
しています

ひとりで
抱え込まない
ことが
なにより大事!



健康コラム



痔だと思って
放っておかないで!

国保から、大腸がんの精密検査をすすめる手紙が届いたことはありませんか? あったなら、健診結果で便潜血が「陽性(大腸がんのおそれあり)」なのに健診後数カ月たっても受診が確認できなかったからかも。2022年度は、手紙後に受診した15人にがんが見つかりました。健診結果も手紙も放置しないで!

編集後記

ぜん息の調子が悪く横になっていたら、次女(3歳)が、お気に入りのぬいぐるみを私の頭付近に敷き詰めて何も言わずに去る...ということがありました。なお、翌朝には「病院行こうね!」と声かけまであり。看病上手~!