



# 肺がん・大腸がん

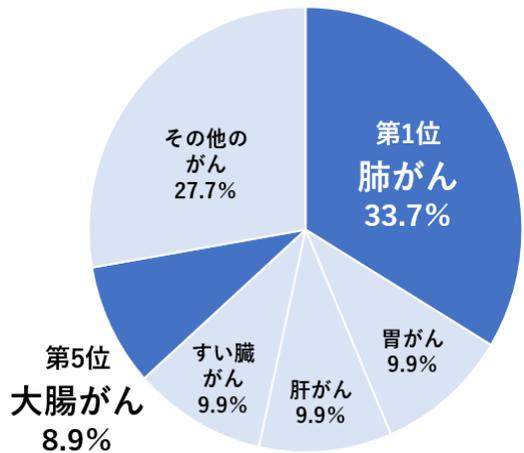
東京土建国保では、がんが進行してから見つかったつらい思いをする人を少なくするため、健診当日のがん検査実施をすすめています。2人に1人の割合でかかる「がん」の現状・検査方法・予防対策を再チェックして、元気な毎日へのヒントにしていきましょう。

## ① 早期に見つけて治療すれば、9割が治る

2024年度、東京土建国保の組合員で亡くなった人の4割が「がん」が原因でした。がんの部位では肺がんが一番多く、大腸がんは5番目に多い状況です。

肺がん、大腸がんともに、**定期的に検査を受けて早期発見・早期治療できれば、9割が治る**とされています。

組合員のがんの死亡原因 (2024年度)  
※ 74歳までの集計結果



### 各がんの特徴



**肺がん**  
亡くなる人が  
1番多い



**大腸がん**  
かかる人(り患者)が  
1番多い

## ② きちんと検査して、結果を活かそう

早期発見には「がん検査」が有効です(肺がん：胸部レントゲン検査、大腸がん：便潜血検査)。検査結果をかならず確認し、**要受診・要精密検査のときは病院へ**行きましょう。大きな不安を抱えて悶々と1人で悩むよりも、病院に行ったほうが気がラクになると思います。

### 検査方法と受診先

東京土建健診では、どちらの検査も**健診同日に特別な申込なしで無料で**受けることができます。

※胸部レントゲンは全年齢、便潜血検査は40歳以上

**肺がん**  
胸部レントゲン検査



**大腸がん**  
便潜血検査 (検便)



きちんと検査用のウンチはとれているかな？

もし、要受診・要精密検査だったら…

健診機関、呼吸器内科

健診機関、消化器内科

### 便潜血検査(検便)の正しい採り方

#### 【ポイント①】

2回分のウンチを採る  
(検査キット1本につきウンチ1回分)



#### 【ポイント②】

ウンチの表面をまんべんなくこすり取る  
(検査キットの先端の溝が埋まるくらいの量)



### 3 肺がんを予防しよう

肺がんでは禁煙が有効です。東京土建国保の組合員は2人に1人が喫煙者ですが、喫煙者本人のがんの死亡リスクが高くなるだけでなく、受動喫煙によってタバコを吸わない人にも健康被害がある点に注意してください。また、加熱式タバコや電子タバコでも重金属・発がん性物質が含まれ、動脈硬化・心疾患のリスクを高めるおそれがあります。

2025年秋から禁煙外来も再開しています。今年こそ禁煙にチャレンジしてみましょう。



国保が無料提供している  
**オンライン禁煙プログラム**も  
ぜひご利用ください。  
(定員50名)

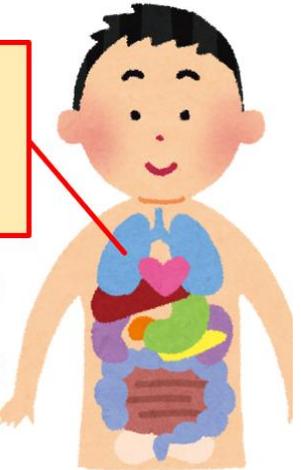
くわしくは  
国保HPをチェック！ →



喫煙者のがんによる死亡の相対リスク  
(非喫煙者と比べて)



- ・口唇・口腔・咽頭がん  
☺️ 2.7倍 ☹️ 2.0倍
- ・喉頭がん ☺️ 5.5倍
- ・食道がん  
☺️ 3.4倍 ☹️ 1.9倍
- ・尿路がん (膀胱・腎盂・尿管)  
☺️ 5.4倍 ☹️ 1.9倍
- ・子宮頸がん ☹️ 2.3倍



【資料】 Journal of Epidemiology, 18:251-264, 2008

### 4 大腸がんを予防しよう

大腸がんでは「野菜の摂取」「運動」がリスクを下げ、「加工肉の食べ過ぎ」「肥満」がリスクを上げます。がん予防に限らず、高血圧や糖尿病、脂質異常対策にも、野菜はしっかりとってお腹まわりの余分なお肉は落としていきましょう。

#### 食事

1日の野菜量  
= 生で350g

→ 加熱調理で  
かさを減らせる

→ 野菜から食べ  
始めるだけで、野菜不足や  
糖尿病の予防対策になる

→ 加工肉ばかり食べない  
(ハム、ベーコン、ウィンナーなど)



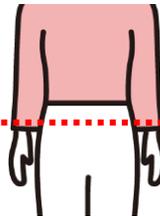
#### 腹囲

腹囲の目標値  
(おへその高さで)

☺️ 85 cm未滿  
☹️ 90 cm未滿

→ 目標値よりも大きいと、内臓  
まわりに脂肪がつきすぎ  
= 糖尿病などのリスクUP

→ 有酸素運動が効果的



#### 運動



意識的に有酸素運動を

- ウォーキングなどの軽く息があがるくらいの運動が効果的
- 時間がない・疲れている時は家でストレッチがおすすめ

※急に激しい運動を始めず、持病がある人は主治医に相談しながら実施しましょう

### 5 1人きりで悩まないで

がんが見つかったとき、治療や仕事、家族の不安でいっぱいになるかもしれません。1人きりで悩まずに相談してみましょう。話したり書き出したりすることで、気持ちの整理や解決ができることもあります。

身近な相談先として、主治医や家族・友人のほか、電話やメールによる相談もあります。みんな、あなたの不安に寄り添ってくれるはずですよ。

組合員・ご家族向け相談窓口

けんさぼ24

【相談無料・24時間対応・年中無休】

**0120-201-099**

医師・看護師などが  
対応します。  
お気軽に  
お電話ください。



元気な毎日が続けられるのが一番の幸せです。  
毎年の健診と一しょに年1回のがん検査をしっかりと受けましょう。  
がん予防の習慣も、今日から1つだけでよいので取り組んでみてください。  
みなさんのご健康をお祈りしています！