

兼松連合

健保だより



KENPO NEWS 2024 AUTUMN Vol.110 CONTENTS:

令和5年度決算のお知らせ / 教えて!キーワード マイナ保険証 / 準備はできましたか! マイナ保険証 / 2023年度版「健康スコアリングレポート」 / インフルエンザ予防接種の補助の申請方法が変わります / 「がん」と診断されたらどうしたらいいの? / あした元気に免疫力UP! がん予防にも役立つ食品たち(5選) / 令和6年度 健診事業のご案内 / 令和6年度 受診可能な健診の種類・費用補助及び補助上限額(抜粋)



栃木県 紅葉する中禅寺湖の干手ヶ浜と男体山

重要なお知らせとお願いがあります

この冊子をご家庭に、お持ち帰りください

兼松連合健康保険組合
<https://www.krkenpo.or.jp>



令和5年度 決算のお知らせ

保険給付費と後期高齢者支援金が増加

経常収支差引額 4億2,190万円の赤字に

兼松連合健康保険組合の令和5年度の決算が、去る7月12日に開催された第108回組合会で承認されましたのでお知らせいたします。

当健康保険組合の令和5年度の決算は、収入36億5,968万7千円に対し、支出36億4,208万6千円となり、経常収支差引額で4億2,189万8千円の赤字となりました。

厳しい健保財政の主な要因は、皆さまの医療費である保険給付費と、高齢者の医療費を支えるために健保組合が負担している拠出金の増加によるものです。特に、令和5年5月に新型コロナウイルス感染症が5類に移行され、医療機

関への受診控えが完全に解消されたことや、季節外れのインフルエンザの流行などから、保険給付費は前年度から大きく伸びました。ここ数年の医療費の伸びは著しく、当組合の被保険者1人当たりの医療費は、コロナウイルス感染拡大前の2019年と比較して27%も増加しました。

また、高齢者医療への拠出金については、75歳以上の後期高齢者支援金が前年度より大きく増加しました。人口ボリュームの大きい団塊の世代が、すべて後期高齢者に到達する令和7年度を間近に控え、今後はさらなる増加が見込まれます。高齢化が進む一方で、保険料を負担する生産年齢人口は今後減り続けるため、健保組合にとってはますます厳しい状況となることが予想されます。

収入の柱となる保険料収入は、保険料率の引き上げと総報酬の伸びにともなって増加しました。しかしながら、医療費の伸びに保険料収入の伸びが追いつかず、令和5年度は大幅な赤字決算となりました。

このような中、今年12月2日には、現行の健康保険証が廃止され、医療機関等へはマイナンバーカードでの受診（マイナ保険証）に一本化

されます。マイナ保険証は、医療DXを進める上で不可欠なもので、電子カルテや電子処方箋の普及にも重要な役割を果たします。また、マイナ保険証で受診すれば、今までに処方された薬の情報やご自身の受診歴・診療情報等が同意の上で医師と共有でき、健康・医療に関する多くの情報に基づいたより良い診療が可能となります。また、マイナ保険証の利用により、事前の手続きなく、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されたり、現行の健康保険証より初診時の医療費を20円（自己負担3割で6円）節約できるなど、被保険者・被扶養者にもさまざまなメリットがあります。ぜひマイナ保険証をご利用いただければと思います。

当健保組合は、今年度よりスタートした第3期データヘルス計画に沿って、特定健診・特定保健指導の受診率向上、疾病予防事業に取り組んでまいります。皆さまにおかれましても、当健保組合の保健事業を積極的にご活用いただき、健康の保持・増進を心掛けていただきますとともに、引き続きジェネリック医薬品の活用などを通して、医療費の削減にご協力いただきますようお願いいたします。

決算の主なポイント

●保険給付費(医療費)が激増

保険給付費はコロナ発生前の2019年度からの4年間で27%の伸び率を示しています。

●収入の柱である保険料収入は微増

一方、保険料収入の同4年間での伸び率は3%に留まっており、医療費の伸びをカバーできていません。

●後期高齢者支援金が堅調に増加

団塊の世代の全員が後期高齢者入りする令和7年を前にして、後期高齢者支援金が堅調に伸びています。今後ますます健保組合の負担が重くなってきます。

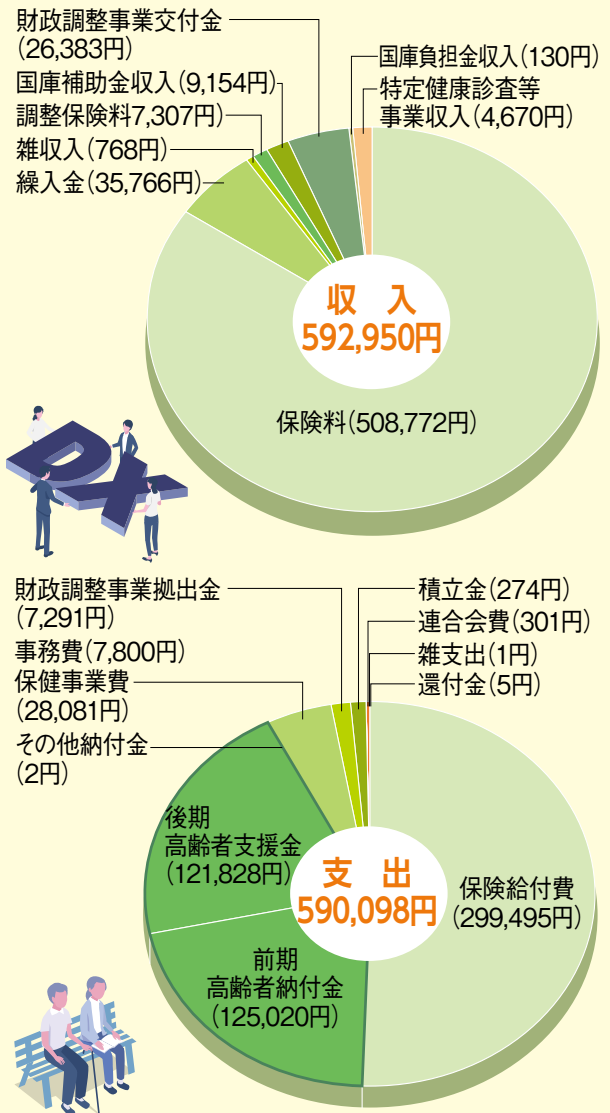
令和5年度 収入支出決算概要



健康保険分 (千円)

収入	
保険料	3,140,139
基本保険料	1,558,298
特定保険料	1,581,841
国庫負担金収入	801
調整保険料	45,101
繰入金	220,750
国庫補助金収入	56,500
特定健康診査等事業収入	28,826
財政調整事業交付金	162,835
雑収入	4,735
合計	3,659,687
経常収入合計	3,175,179
支出	
事務費	48,141
保険給付費	1,848,484
法定給付費	1,842,890
付加給付費	5,594
納付金	1,523,561
前期高齢者納付金	771,626
後期高齢者支援金	751,924
その他の	11
保健事業費	173,313
還付金	32
財政調整事業拠出金	44,997
連合会費	1,856
積立金	1,690
雑支出	12
合計	3,642,086
経常支出合計	3,597,077
決算残金	17,601 千円
経常収支差引額	▲ 421,898 千円

被保険者1人当たりで見ると



介護保険分

(千円)

収入	
保険料	381,661
繰越金	0
繰入金	0
雑収入	7
合計	381,668

支出	
介護納付金	351,483
還付金	7
積立金	0
合計	351,490
決算残金	30,178 千円

組合現況

令和6年3月末現在



- 被保険者数 6,171 人 (男性 3,968人、女性 2,203人)
- 平均年齢 41.82 歳 (男性 43.75歳、女性 38.33歳)
- 平均標準報酬月額 379,461 円 (男性 422,311 円、女性 297,393 円)
- 総標準賞与額(年間合計) 7,536,640 千円
- 健康保険料率(調整保険料率含む)
1,000分の (事業主 1,000分の46、被保険者 1,000分の46)
- 介護保険料率
1,000分の (事業主 1,000分の9、被保険者 1,000分の9)

Scope



良質な医療のために マイナ保険証の利用促進を目指す

「改正マイナンバー法」の施行により、
現行の健康保険証は令和6年12月2日に廃
止されます。マイナンバーカードと健康保
険証の一体化（マイナ保険証）が進められ
ていますが、12月2日以降は原則、マイナ
保険証だけが使用可能となります*。

健康保険証の廃止とそれに替わるマイナ
保険証を基本とする制度へ円滑に移行する
ために、政府は医療機関・薬局、保険者と
一丸となってマイナ保険証の利用促進を
図っています。被保険者にとっても、マイ
ナ保険証を使うことで、「限度額適用認定
証」の提出が不要になるなどのメリットが
あります。また、医療機関・薬局には利用
率増加に応じた支援金が給付されます。同
時に、保険者にはマイナ保険証の利用率の
目標設定と被保険者への広報活動を集中的
に行うことが求められています。

政府や関係機関等がマイナ保険証の普及
に積極的に取り組むものには理由がありま
す。医療費が増大する中で、医療の効率化
を図る「医療DX」（デジタル・トランス
フォーメーション）を進めたい狙いがある

こと、また、より良い医療を提供するため、
マイナ保険証の利用促進が不可欠であるた
めです。

マイナ保険証は、情報通信技術（ICT）
で構築される医療情報のネットワークにア
クセスするカギの役割を果たします。ICT
はデジタル化された医療情報のやりとり
を高速化し、詳細なデータを大量に蓄積
してビッグデータの形成を可能にします。
ビッグデータに基づくAIなどによる分析
は、医療機関や薬局による医療、保険者の
保健事業において、患者がその個別の状況
に応じてより適正な対応を受けられること
を可能にします。マイナ保険証の利用拡大
は、良質な医療提供体制を維持していくた
めの重要なステップといえます。

*経過措置として最大1年間、発行済みの健康保険証
も使用できます。
*マイナンバーカードの交付を受けていない方は、当
分の間は健康保険の「資格確認書」で医療機関を受
診することができます。

今回のまとめ

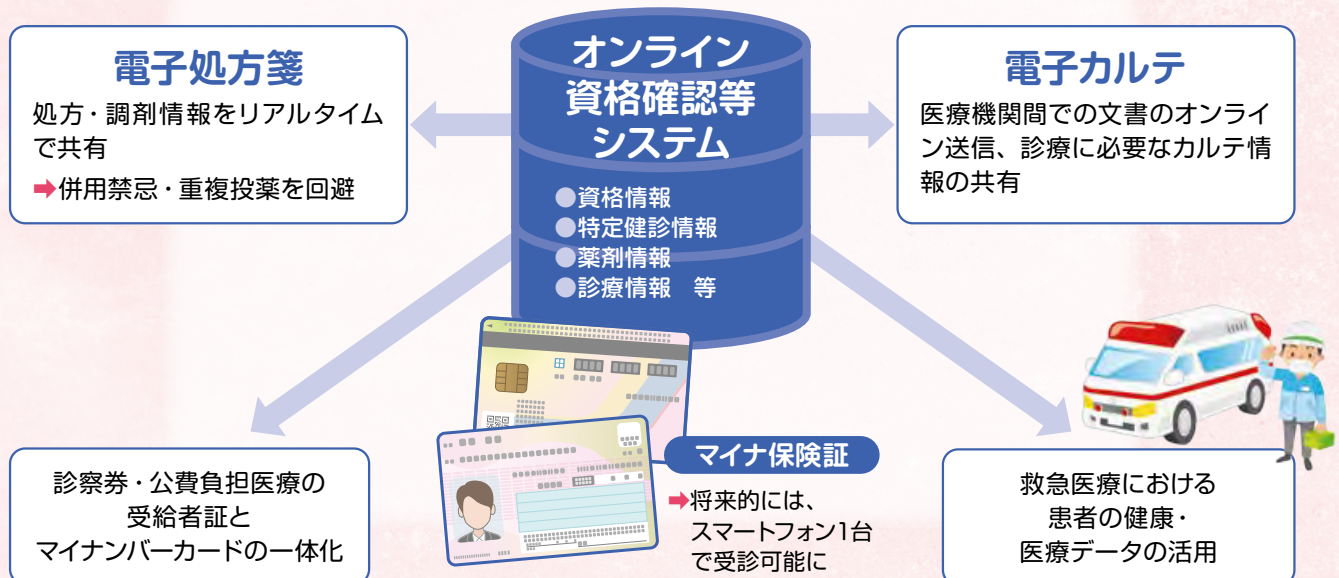
- 現行の健康保険証が令和6年12月2日に廃止されるのに向けて、政府、医療機関、薬局、保険者がマイナ保険証の利用促進に取り組んでいる。
- マイナ保険証の利用拡大によって、より質の高い医療の提供が可能となる。

keyword

教えて！ キーワード

マイナ保険証

マイナンバーカードを健康保険証として利用することができます。マイナンバーカードのICチップに搭載された電子証明書により医療保険の資格をオンラインで確認することができる上、多くの医療サービスのオンライン利用も可能にします。



マイナ保険証で 多くの医療サービスを受ける時代

令和3年から本格稼働したマイナ保険証により、厚生労働省が提供する「オンライン資格確認等システム」を活用して、保険者（健康保険組合や協会けんぽ等）や支払基金・国保中央会（医療機関から提出される診療報酬明細書の集計・審査等を行う）から提供される「資格情報」「特定健診情報*」「薬剤情報*」「診療情報*」等を、医療機関等が閲覧できるようになりました。

また、5年4月からはオンライン資格確認が医療機関等で義務化され、マイナ保険証の利用促進とサービスの拡大が加速しています。

*本人が同意した場合。

新しいレベルの医療サービスが マイナ保険証に実装中

マイナ保険証の中核のシステムであるオンライン資格確認等システムの運用が安定してきた今、関連システムも順次本格稼働し始め、マイナ保険証は新しいステージに入ったとみられます。

電子処方箋を実施している医療機関等では、マイナ保険証を介して患者の処方・調剤情報を医療機関同士で確認することができ、リアルタイムで併用禁忌や重複投薬がないかのチェックが可能になりました。さらに、電子カルテの情報共有サービスの整備が進み、7年から一部運用開始が予定されています。

健康保険証はいよいよ
今年の12月2日に廃止

準備はできましたか! マイナ保険証

※マイナ保険証…マイナンバーカードに保険証利用の登録したもの



令和6年12月2日に現在の保険証が廃止され、医療機関の受診方法はマイナンバーカードで行うこととなります。保険証廃止後に、マイナンバーカードでこれまで通り受診できるよう、できるだけ早い段階でマイナ保険証の利用申し込みを済ませましょう。

\\ マイナ保険証を使うとどんないいことがあるの?? //

メリット 1

医療機関での受け付けが自動化できる

現行の保険証では、受付時にスタッフが情報確認を行う必要があります。マイナ保険証では、受付の顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置くと、自動で本人確認が照合でき、素早く受け付けを済ませることが可能となります。

メリット 2

手続きなしで高額な窓口負担が不要に

マイナ保険証で受診すると、限度額適用認定証がなくても、本人が同意すれば高額療養費制度に基づき限度額を超える医療費の支払いは免除されます。健保組合への手続きは必要ありません。



メリット 3

マイナポータルから過去の受診履歴を閲覧できる

スマートフォンアプリ「マイナポータル」から受診した医療機関等の履歴を確認でき、健康管理に活用できます。



メリット 4

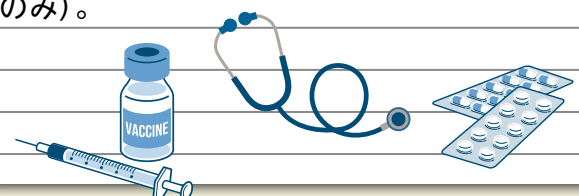
退職・転職等による保険証の切り替え・更新が不要になる

現行の保険証は、退職時や転職時には、保険証を加入していた保険者に返却し、新たに加入する保険者から保険証の到着を待つ必要があります。マイナ保険証では、加入手続きが完了すれば、保険証が発行されるより早く使用することができ、退職後等もそのままご利用いただけます。

メリット 5

医療情報の共有化で質の良い医療が受けられる

マイナ保険証を使って受診すると、医療情報や薬剤・診療情報が医師等と共有でき、多くの情報をもとに、より正確な診断、治療（処方）が可能となります（本人が同意した場合のみ）。



加入者の皆さまへ



「資格情報のお知らせ」を 事業所経由で10月中に交付します

「資格情報のお知らせ」とは

「資格情報のお知らせ」は本来マイナ保険証の利用者に必要となるものです。保険者が把握している加入者情報（個人番号の下4桁を含む）を各人に確認していただくために、加入者全員へ交付いたします。資格情報に誤りがないかご確認いただき、大切に保管してください。

資格情報のお知らせ（イメージ）

(整理番号)XXX.XXX.XX (種別)ご本人(被保険者)様/ご家族(被扶養者)様	様式1 (5情報一致等)
佐藤 太郎 様	(保険者名) (保険者番号)

資格情報のお知らせ

あなたの加入する健康保険の資格情報を下記のとおりお知らせします（令和6年〇月〇日時点）。
なお、このお知らせのみでは受診できません。

記号	000	番号	00000000 (枝番) 00
氏名	佐藤 太郎		
フリガナ	サトウ タロウ		
負担割合	3割		
資格取得年月日	平成〇年〇月〇日		
保険者名	〇〇		

スマートフォンをお持ちの方は、以下の二次元コードからマイナポータルにログインすることで、
ご自身の健康保険の資格情報を確認することができます。ぜひご利用ください。

- マイナポータルへのアクセス・ダウンロードはこちら -



マイナ保険証の読み取りができない例外的な場合については、スマートフォンの資格情報画面をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます（スマートフォンをお持ちでない方は、この文書をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます）。

なお、現在、医療保険のデータベースに登録されているあなたの個人番号（マイナンバー）は次のとおりです（12桁のうち下4桁のみ表示）。万が一、表示されている下4桁の数字が、ご自身の個人番号（マイナンバー）の下4桁と一致していない場合には、保険者までご連絡ください。

**** * 6825

右を切り取ってご利用いただくこともできます
(このお知らせのみでは受診できません)

資格情報のお知らせ	
令和〇年〇月〇日発行	
〇〇〇〇健康保険組合	
保険者番号：00000000	
記号 000	番号 00000000 (枝番) 00
氏名	健保 太郎
負担割合	3割
受診の際にはマイナ保険証が आवश्यकです	

スマートフォンをお持ちの方

**マイナポータルに
ログインすることで、
ご自身の資格情報を
確認することができます**

ご自身の資格情報をスマートフォン等にダウンロード保存しておくことにより、都度マイナポータルにログインすることなく資格情報画面をすぐに表示できます。

受診時にマイナ保険証の読み取りができないなどの例外的な場合で、保存した資格情報画面を提示して受診が可能となります。

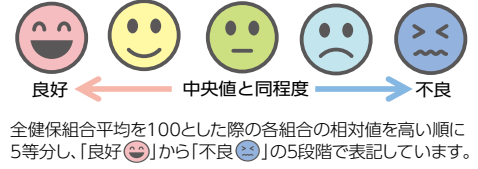
スマートフォンをお持ちでない方

「資格情報のお知らせ」右下の点線部分を切り取り、マイナンバーカードのケースに入れ、マイナンバーカードとともに大切に保管しましょう。

兼松連合健康保険組合の 健康スコアリングレポート

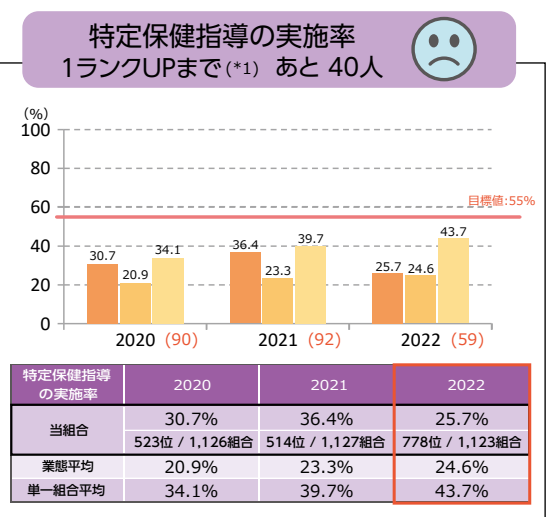
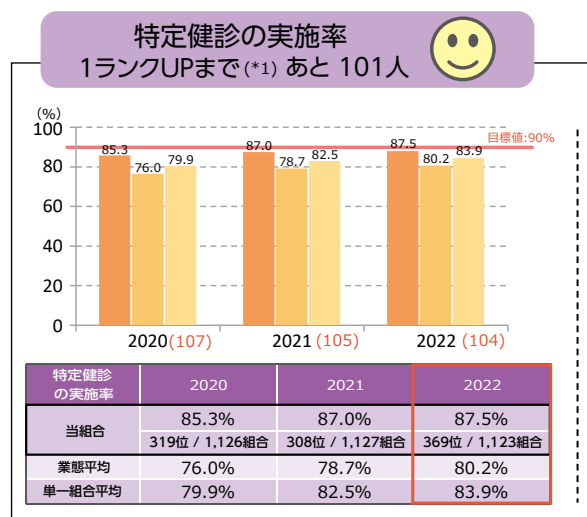
今年3月に日本健康会議、厚生労働省、経済産業省が連携し、各健康保険組合に【健康スコアリングレポート】が送付されました。皆さまの健康状態と生活習慣、特定健診・特定保健指導についての概要をお知らせします。

【健康スコアリングレポート】とは…
各健康保険組合の加入者の健康状態や医療費、予防・健康づくりへの取り組み状況等について、健康保険組合全体の平均や業態平均と比較したデータ等を見える化したものです。各企業単位のレポートも作成され、経営者あてに送付されています！



【特定健診・特定保健指導】

特定健診・特定保健指導	単一組合順位	735位 / 1,123 組合
	全組合順位	869位 / 1,378 組合

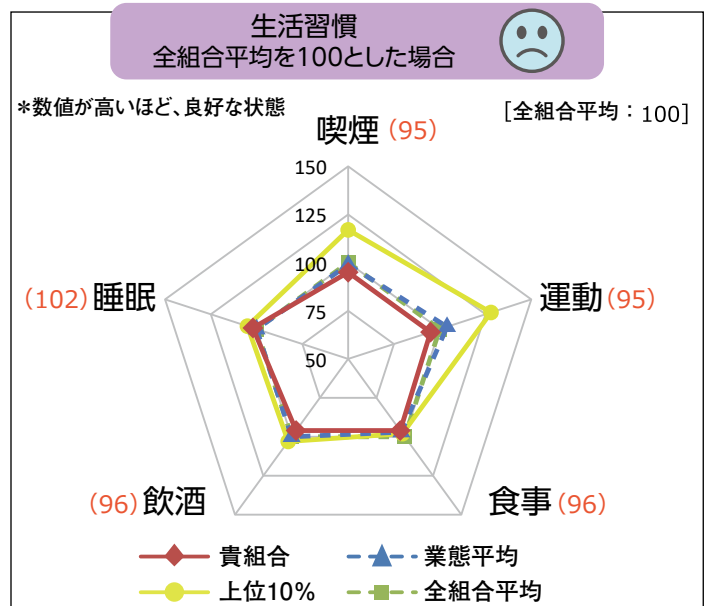


特定健診については、目標値に届いていませんが、全組合の中ではまずまずの成績となっています。一方、特定保健指導は、実施率が前年に比べ大きく下がり、平均以下となってしまいました。



※目標値は、第3期(2018~2023年度)特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。
 ※順位は、保険者種別(単一・総合)目標の達成率の高い順にランキング。
 ※()内の数値は、単一組合平均を100とした際の貴組合の相対値。
 ※(*1) "ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安(実施人数)を記載。

貴組合の生活状況(適正な生活習慣を有する者の割合)



※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。

生活習慣の経年変化	2020	2021	2022	ランクUPまで(*1)	
喫煙	貴組合	96	96	95	あと 81人
	業態平均	100	99	99	
	上位10%	116	116	117	
運動	貴組合	100	98	95	あと 59人
	業態平均	106	105	104	
	上位10%	133	125	128	
食事	貴組合	96	99	96	あと 70人
	業態平均	97	97	97	
	上位10%	103	106	98	
飲酒	貴組合	97	96	96	あと 79人
	業態平均	100	100	100	
	上位10%	103	104	103	
睡眠	貴組合	100	102	102	あと 89人
	業態平均	101	101	100	
	上位10%	107	108	105	

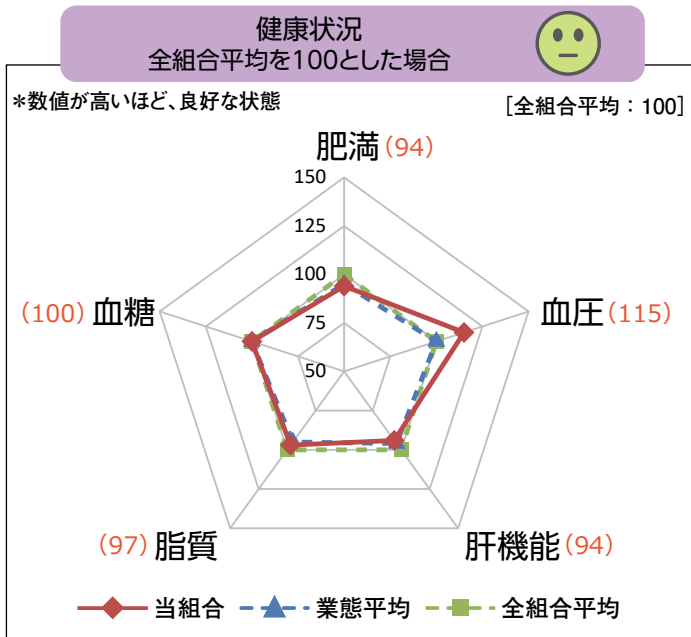
※ 上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合は、全組合の「総合スコア」上位10%の平均値を表示。
 (*1) "ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安(リスク対象者を減らす人数)を記載。

喫煙、食事、飲酒の3習慣リスクにおいて、平均より劣っているという結果になりました。特に食事については「早食い」「間食」をする方が増えているようです。心当たりの方は、もう一度食事、飲酒習慣を見直しましょう!

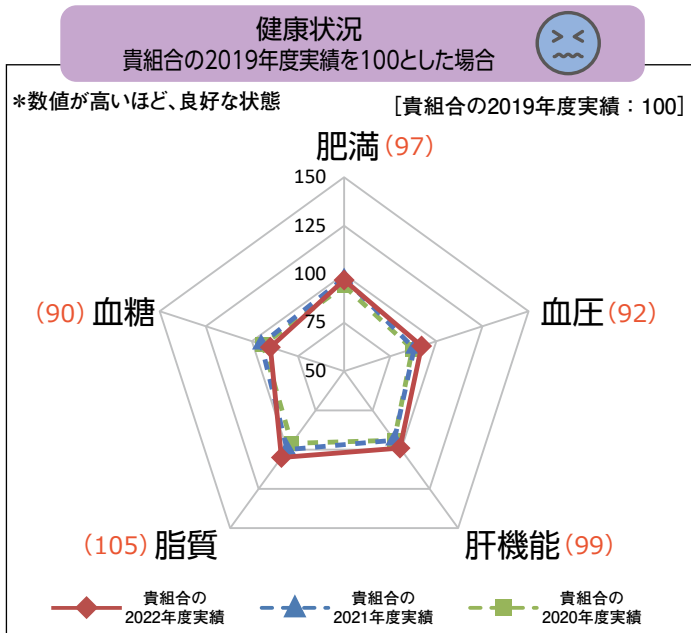


※2022年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

||||||| 貴組合の健康状況 (生活習慣病リスク保有者の割合) |||||



※2022年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。



他健保と比較して……

健康状況の経年変化		2020	2021	2022	
肥満	貴組合	93	95	94	☹️
	業態平均	95	95	95	
血圧	貴組合	111	110	115	😊
	業態平均	99	99	100	
肝機能	貴組合	96	93	94	☹️
	業態平均	96	96	96	
脂質	貴組合	96	93	97	☹️
	業態平均	96	95	95	
血糖	貴組合	103	104	100	☹️
	業態平均	99	100	100	

当組合の過去の実績と比較して……

健康状況の経年変化		2020	2021	2022	
肥満	貴組合	94	98	97	☹️
血圧	貴組合	87	88	92	☹️
肝機能	貴組合	94	94	99	☹️
脂質	貴組合	96	100	105	😊
血糖	貴組合	94	95	90	☹️

動脈硬化を進行させる メタボリックシンドローム

年齢を重ねるにつれて年々ウエストがきつくなり、健診の数値が悪化していませんか。ウエストがきついのは内臓の周りに脂肪がたまってきた証拠。内臓脂肪が増えると生活習慣病を発症しやすくなります。

さらに内臓脂肪が増えた状態で高血糖、高血圧、脂質異常などの危険因子が重なると、加速度的に動脈硬化が進行する「メタボリックシンドローム」と診断されます。心臓病や脳卒中などの重大な病気を引き起こすリスクが急増し、そのまま放置するのはとても危険です。



要注意!!



全組合平均との比較では、肥満と肝機能において“不良”サイドに傾いています。また、当組合の2019年実績と比べると、脂質を除く4リスクにおいてスコアを著しく落としている状況です。

インフルエンザ予防接種の補助の申請の方法が変わります

本年度のインフルエンザ予防接種から補助の申請の方法がWEB申請に変更となります。スマートフォン或いはPCから申請を行ってください。(従来の紙での申請は受付しておりません。尚、事業所で行う集団接種の場合は従来通りの方法となりますので、被扶養者の申請のみWEBで行ってください。)



- 【接種対象者】**…………… 被保険者及び被扶養者
- 【補助限度額】**…………… 年度内1人につき上限3,500円(税込み)、1回の接種のみ補助
※13歳未満の被扶養者は2回接種も補助対象。補助金額は2回分の合計金額で上限3,500円(税込み)となります。
- 【接種対象期間】**…………… 令和6年10月1日から令和6年12月31日までの接種
- 【補助申請期限】**…………… 令和7年1月31日(金)
※請求期限を過ぎたものは補助の対象となりません。
- 【申請方法】**…………… WEB申請。世帯分(同一保険証記号番号ごと)をまとめて1回で申請してください(被保険者の事業所での集団接種を除く)。
- 【補助金支給日】**…………… 令和7年3月末までに、事業所あて振込予定

請求方法

① WEBで申請 (今年度からの申請方法)

- 1 下記の二次元バーコードを読み込み、または当健康保険組合ホームページからインフルエンザ予防接種補助金申請のバナーをクリック



▲インフルエンザ
予防接種補助金申請

インフルエンザ予防接種
補助金申請



② ログイン

ログイン

記号	半角数字
番号	半角数字
パスワード	半角数字

ログイン方法はこちら

パスワードには保険者番号8桁の数字を入力してください

資格情報のお知らせ

令和〇年〇月〇日発行
〇〇〇〇健康保険組合
保険者番号: 00000000

記号 000 番号 00000000 (枝番) 00
氏名 健保 太郎
負担割合 3割

受診の際にはマイナ保険証があわせて必要です

「資格情報のお知らせ」中部に記載の記号・番号を入力してください

※入力漏れがあると申請できません

3 必要事項の入力

確認事項はよく読んでからチェックを入れてください

確認事項

以下の項目を確認し、チェックした後、「確認しました」をクリックしてください。

- 補助申請可能な接種期間は、令和6年10月1日から令和6年12月31日までです。
- 補助金は年度内1人につき上限3,500円（税込）です。1回の予防接種費用が3,500円（税込）に満たない場合はその実費を補助します。
- 2回接種した場合でも1回分の接種費用の補助となります。ただし13歳未満の被扶養者で2回接種した場合は、2回分の合計金額（上限3,500円税込）を補助します。
- 世帯分（同一保険証記号番号ごと）まとめて複数申請できません。
- 申請後の内容によっては申請を受け付けることができかねますので、内容をご確認のうえ申請をしてください。
- 申請後の受付完了メールが届かない場合や、申請内容を間違えてしまった場合は、再度申請せずに当健康保険組合までご連絡ください。
- 申請内容は「申請履歴を確認したい方はこちら」からご確認ください。

戻る 確定しました

インフルエンザ予防接種補助金申請

申請日
2024/08/16

健康保険被保険者証
記号 500
番号 1

連絡先
Tel 半角英数

接種者数
1 人

ご本人、ご家族分の申請を1度で行えます。

4 領収書の添付

領収書

【領収書撮影時の留意事項】

- ※領収書（レシート）には、
 - 氏名（健康保険証表（フルネーム））
 - 接種費用
 - インフルエンザ予防接種種別
 - 接種年月日
 - 医療機関名が明記されたものを添付してください。

領収書

- インフルエンザ予防接種種別として
- 令和6年度の月日印を必ず
- 〇〇〇〇の病院

記載事項が、はっきり読み取れるように撮影してください。

撮影時は、光が入り込まないように注意してください。

不鮮明な場合は、お手紙ができません。

PDFデータの添付はできません。
画像データ（JPG、JPEG、PNG、GIFなど）で添付してください。

アップロード可能なファイル

お名前、お電話番号

お名前、お電話番号

お名前、お電話番号

お名前、お電話番号

2名分以上の申請を行う際、領収書が1枚にまとめられている場合は、同じ領収書を重複して添付してください。

領収書には、**接種者氏名（フルネーム）・接種費用・インフルエンザ予防接種代・接種年月日・医療機関名**と明記があるかご確認ください。

※領収書に明記がない場合は明細書も添付してください

▼ 写真を撮影する際の注意事項 ▼
記載事項がはっきり読み取れるように！
光が入り込まないように！
ピントのズレに注意！

5 入力内容を確認し問題なければ申請するをクリック

戻る 申請する

6 申請完了メールが届きます

メールアドレスの入力間違いや、迷惑メール対策設定状況によってはメールが届かない場合があります。あらかじめ当該ドメイン (@kenpowebshinsei.com) を受信許可リストに設定ください。

メールが届かない場合でも再度申請せず、当健康保険組合にご連絡をください。



医師・医学博士・医療ジャーナリスト **松村むつみ**

名古屋大学医学部医学科卒業。国立国際医療センター（現・国立国際医療研究センター）勤務後、横浜市立大学附属市民総合医療センターの勤務医として診療に従事しながら研究を続け、放射線診断専門医、博士号（医学）を取得。2017年よりフリーランスの画像診断医に。同時期より各種メディアに医療記事を執筆。一般の人の医療リテラシー向上に貢献すべく幅広く活動している。日本医学ジャーナリスト協会会員、アメリカヘルスケアジャーナリスト協会会員。現在は、University College London 公衆衛生大学院在学中。著書に「自身を守り家族を守る医療リテラシー読本」（翔泳社）など。

もう惑わされない！

健康と医療のリテラシーを高めよう



「がん」と診断されたら どうしたらいいの？

「2人に1人ががんになる」といわれている今、がんは以前より身近になった感があり、病気や治療法についてもさまざまな情報があふれています。玉石混交の情報に惑わされないために、私たちが知っておくべきこととは？

最適な治療を選択するために 必要な正しいがんの知識

がんに対するイメージは、人それぞれでしょう。早期に見つかり手術で治った人が身近にいれば、「それほど怖い病気ではないかも」と思うかもしれません。一方で自覚症状がなく発見が遅れ、末期がんのために数カ月後に亡くなった人が身近にいたら「やはり死に直結した怖い病気なんだ」と感じるでしょう。

がんは発症する部位によっても、発見時の進行状態によっても、その後の病気の進み方や治療法が違います。同じ臓器のがんでも、組織型や遺伝子変異の有無によって違いがあります。やみくもにがんを恐れるのでも軽視するのでもなく、正しく理解して、いざというときに最適な治療を「納得して選択」できるようにしたいものです。

そもそも、がんは「遺伝子の変異によって生まれた異常な細胞が、無限に増え続ける状態」を指します。異常な細胞が周囲の組織を破壊して広がり、本来あるべきではないところにも侵入していくことを「浸潤」といい、さらに血管やリンパ管にも浸潤して、体の他の部位で増殖することを「転移」といいます。

がんの「治りやすさ」は、臓器や遺伝子変異のタイプ、進行度によって異なり、一概にいうことはできません。ただ、どのがんでも、一般的には、進行がんよりは早期がんが、転移のあるものよりは、ないものが「治りやすい」といえます。がんによっては、手術で病巣を取り切れば治癒するものもあれば、放射線治療や抗がん剤が必要になるものもあります。また、喉頭がんのように、機能を保つという理由で、早期でも手術ではなく放射線治療が選択される場合もあります。

よく聞く「がんのステージ」。 どう受け取ればいいのか？

がんの進行度は、「0〜Ⅳ期」までの5段階のステージで表し、数字が大きくなるほど進行していることを表します。ステージの判定は、がんができる臓器や部位によって異なり、「がんの大きさ」や「リンパ節や他の臓器への転移」などから総合的に判断されます。ステージは、今後の治療や予後（5年生存率や10年生存率）の目安になります。遺伝子検査が盛んになってきた昨今では、同じステージでも、遺伝子変異によって治療が異なることもあります。

同じステージでも、どの臓器のがんかによって、予後は異なってきます。一般に、「ステージⅣ」と診断されると、末期で余命いくばくもないような印象がもしませませんが、がんによって5年生存率はばらつき



ステージ... 手術
 転移してるかも...
 放射線 治療...?
 治療...?



「手術」などで経過観察
 として選択もある

があり、30%を超える乳がん、60%を超える前立腺がんなど、比較的高いものもあります。主治医と話し合いながら最善の方法を選択し、治療に専念する方が賢明です。

都道府県で診断されたがんの集計データによると、5年生存率は年々上がり続けています。中には「一生付き合っていく慢性病」のようになっているがんもあります。

前立腺がんも全例ではありませんが、そういったがんの一つです。治療法の進歩とがんの進行の遅さにより、寿命が来るまで「慢性疾患」のように付き合っていく例も少なくありません。進行度や腫瘍マーカー

の値によっては、手術をしないで、経過観察をすることもあり得ます（これを「監視療法」といいます）。尿漏れなどの手術の合併症を避けられ、生活の質が保てるケースがあるためです。「治療をいつするか」も含め、がんに対する正しい知識を得て意思決定をするリテラシーは今後ますます求められるようになるでしょう。

がんの基本的治療は「手術」「化学療法」「放射線治療」

がんの新薬や治療法のニュースを見聞きすると、「先端治療が続々と開発されている」ように思えるかもしれませんが、確かに治療法は日進月歩で進化していますが、治療の基本を知っておくことは大切です。

がん治療は「手術」「化学療法」「放射線治療」が基本です。多くの場合、手術ができる状態ならまず手術を選択します。それだけではがんの広がりや再発を防げない場合は、化学療法（抗がん剤）や放射線治療を組み合わせます。また近年はこれらの治療に加えて、分子標的治療薬や免疫療法など、選択肢の幅も広がっています。

そして各臓器のがんはそれぞれ「標準治療」が確立されていて、がんの進行状態に合わせて行う治療内容が決められています。今の日本の医療では「最適で最良の治療」といえ、「お金を出せばもっと良い治療を受けられる」ということもありません。

一方厚生労働省の承認を得るために、まだ保険適用されていない新薬を使った実験

的な「治療」と呼ばれるものもあります。多くは大病院やがん専門病院で行われていますが、治療の対象となる新薬のエビデンスは、通常確立していません。また厳しい条件設定もあるので、誰もが参加できるわけではありませんが、興味があれば主治医に相談してみましよう。

また、薬ではないのですが「日〇粒の〇〇で、がんが消えた」というような健康食品の広告を見ることがあります。しかし健康食品でがんの治療や予防はできません。飛び付きたい気持ちも分かりますが、冷静な目を持ちたいものです。

がん検診って必須なの？
 受けたいけどデメリットあるの？

日本は諸外国に比べ、がん検診の受診率は低いです。しかしがんの種類によっては、早期に見つけて治療を行えば、死亡率を低下させることができます。検査による早期発見のエビデンスがあるものとしては、大腸がん検診（便潜血）があります。子宮頸がん検診も有効でしょう。

一方で、「すぐに治療しなくてもよいがんと」を見つけてしまつたもののデメリットや、検診でがんの疑いという結果が出ると、精神的な苦痛を受けることもあります。自治体が費用負担する検診の多くは、エビデンスのあるものですが、人間ドックなどではエビデンスのない項目もあり、結果として過剰な検査や治療を受けてしまう可能性もあることを知っておくことも必要です。





お薦めの5選

世界中でがん予防についての研究が進められていますが、日本人にマッチしたものは国立研究開発法人国立がん研究センターが公表している「科学的根拠に基づくがん予防*」です。そこには「食生活を見直す」という項目があり、冒頭に「塩分や塩辛い食品の取り過ぎ」「野菜や果物を取らない」「熱過ぎる飲み物や食べ物を取る」と「がんの原因になるということが明らかになっている」とあります。そして、あらゆる食品の中で特に勧めの食品が「ブロッコリー」「キウイフルーツ」「牛乳」「しいたけ」「卵」です。

*科学的根拠に基づくがん予防：https://ganjo.ho.jp/public/pre_scr/cause_prevention/evidence_based.html

ブロッコリー

緑黄色野菜の代表格である「ブロッコリー」は、発がんの原因の一つである老化を抑える

1万人の悩みを解決した管理栄養士が教える

あしたの 元気に

ダイエット・栄養・健康に関するハウツー



管理栄養士
健康運動指導士
NR・サプリメントアドバイザー
菊池真由子

免疫力UP! がん予防にも役立つ 食品たち(5選)

がんは2人に1人はかかるといわれるほど身近な病気です。発がんにはさまざまな原因があり一つと決め付けられませんが、「食生活による影響」はとても大きく、注目されています。そこであらゆる食品の中で特にお薦めの食品5選をお伝えします。



β-カロテンがたくさん。ブロッコリーに含まれる「スルフォラファン」も発がん物質の侵入を邪魔してくれます。しかも、豊富な食物繊維の効果で腸内の有益な菌を増やして免疫力アップ、お通じをよくして老廃物や発がん物質を外に出してくれたりします。

キウイフルーツ

がん予防には適正な体重維持も必要です。キウイフルーツは果物の中でも甘み成分である糖質が少なめ。1個(70g)で37kcal、糖質が11・8gと、低カロリー、低糖質の果物です。しかもキウイフルーツはβ-ディフェンシンが豊富。β-ディフェンシンは食事の影響を受ける自然免疫(体に備わった防御システム)の中でもメインで働く物質の一つです。またビタミンCがたっぷり。ビタミンCは免疫活動の主力である白血球の働きを強化し、抗がん作用もあります。同時に生野菜や生の果物にはカリウムが豊富。カリウムは余分な塩分であるナトリウムを外に出す働きがあります。生で食べるキウイフルーツは抗がん作用を下支えするのにぴったりです。

牛乳

牛乳はカルシウムが豊富な食品。カルシウムは、骨を丈夫にするだけでなく、免疫細胞である白血球が病原菌を攻撃するのを助けます。そして牛乳ならではの成分が「ラクトフェリン」。ラクトフェリンには、抗菌作用や炎症を抑える作用、免疫力そのものをパワーアップさせる効果があります。

しいたけ

しいたけには「レンチナン」が豊富です。レンチナンは免疫力を上げる効果が非常に高い成分で、かつては抗がん剤による免疫力のダウンを緩和する薬として販売されていました。しいたけを含むきのこ類は食物繊維が豊富で、低カロリーで低脂肪。ダイエット効果もバッチリです。

卵

卵の最大の特長は、良質なたんぱく質のほかに、ビタミン・ミネラル類も多く含まれることです。たんぱく質が新しい免疫細胞をつくり出し、病気に闘う力を高めます。血液も増やしてくれるので、体に栄養が行きわたって免疫システムがしっかり動くようになりま

す。また、卵には「亜鉛」が豊富です。亜鉛は免疫細胞の要であるNK(ナチュラルキラー)細胞を増やして免疫力を高める働きがあります。さらに炎症を抑えたり、免疫機能全般を活発にします。亜鉛は卵で取ると、同時に含まれる栄養素との相乗効果を得やすくなります。

万能食品はない

お薦めの食品といっても万能ではありません。さまざまな食品を取ることと食品同士の栄養の過不足を補い合い、結果的に栄養のバランスが取れるのです。がん発症のリスクには、生活習慣や体質などが関係しますので、定期健診を受け体調や体質の変化をチェックしましょう。

COLUMN

男女とも、がんを含むすべての原因による死亡リスクは、太り過ぎでも痩せ過ぎでも高くなること明らかにしています。がんに関しては、男性では肥満よりも痩せている人の方が高くなりました。ただし、タバコを吸わない場合には、痩せていてもがんの死亡リスクは高くならないことが報告されています。女性においては、がんによる死亡リスクはBMI値30.0～39.9(肥満)で25%高くなりました。特に閉経後は肥満が乳がんのリスクになることが報告されていますので、太り過ぎに注意しましょう。

がんだけでなくあらゆる病気の予防や健康全体のことを考えると、男性はBMI値21～27、女性は21～25の範囲になるように体重を管理するのがよいようです。

BMI値とは体格の指数です。体重が同じ60kgであっても、身長が150cmの人と170cmの人では体格が変わってきます。身長が150cmの人は肥満気味、170cmの人は普通です。

そこで身長と体重の違いで肥満度を指標にしたのがBMIです。下記の式で一度計算してみてくださいね。

体重(kg) ÷ {身長(m) × 身長(m)} = BMI

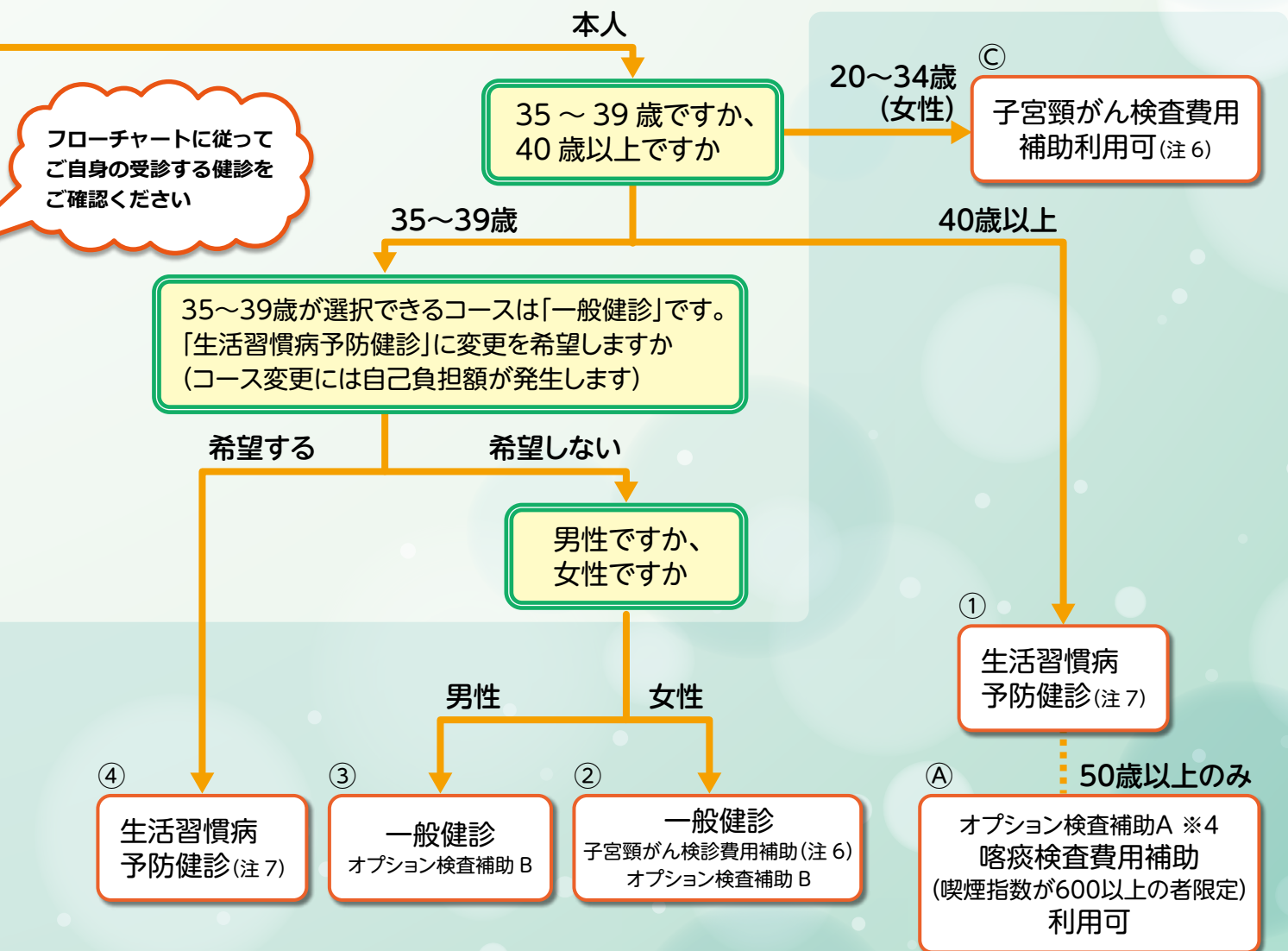
例) 身長160cm、体重60kgの場合なら
 $60\text{kg} \div (1.6\text{m} \times 1.6\text{m}) = 23.43$



**がん検診を含まないコース(一般健診)と
がん検診を含むコース(生活習慣病予防健診)の2つのコースがあります。**

- 【一般(法定)健診の検査項目】**
- ・診察、身体計測、視力、聴力、血圧
 - ・尿検査(蛋白、糖)
 - ・呼吸器(胸部レントゲン)
 - ・循環器(心電図)
 - ・血液検査(赤血球、ヘモグロビン)
 - ・糖尿病(空腹時血糖)
 - ・肝機能(GOT、GPT、γ-GTP)
 - ・脂質(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール)

- 【生活習慣病予防健診の検査項目】**
- ・法定健診の検査項目
 - ・詳細項目
 - ・胃がん検診(内視鏡・レントゲン)※3
 - ・大腸がん検診
 - ・乳がん検診(マンモグラフィ・乳房超音波)
 - ・子宮頸がん検診
- ※3.胃がん検診を受診されない場合に、健診自体が受診できない健診機関があります。この場合、他の受診可能な健診機関に変更いただくか、一般健診へのコース変更をお願いします。(HP健診機関リスト参照)



**あなたの受ける健診は
これ!!**

※4.令和5年度より生活習慣病予防健診(50歳以上、男性)にPSA検査は含まれていません。ご希望の方は当該費用補助を利用可。

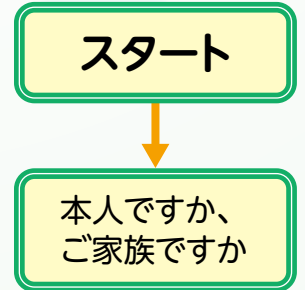
令和6年度 健診事業のご案内 (健診事業体系図)

健診に含まれるがん検診について、その実施内容・実施方法を国の基準に段階的に合わせてゆくことを目的として、昨年度より当組合の健診事業を大幅に変更しています。

■国で推奨されているがん検診

種類	検査項目	対象者	受診間隔
胃がん	問診に加え、胃部レントゲン、又は胃内視鏡検査のいずれか	50歳以上※1	2年に1回※1
肺がん	質問(問診)、胸部レントゲン及び喀痰細胞診	40歳以上	年に1回
大腸がん	問診及び便潜血検査	40歳以上	年に1回
子宮頸がん	問診、視診、子宮頸部細胞診及び内診	20歳以上	2年に1回
乳がん	質問(問診)及びマンモグラフィ※2	40歳以上	2年に1回

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(令和3年10月1日一部改定)より
 ※1. 当分の間、胃部レントゲンについては40歳以上に対し年1回実施可 ※2. 視診、触診は推奨しない



がん検診については、令和10年度より、国の指針に基づいた運用に全面的に移行する予定です。

家族

35～39歳ですか、40歳以上ですか

35～39歳

40歳以上

35～39歳が選択できるコースは「一般健診」です。「生活習慣病予防健診」に変更を希望しますか(コース変更には自己負担額が発生します)

希望する

希望しない

男性ですか、女性ですか

男性

女性

⑧ 生活習慣病予防健診(注7)

⑦ 一般健診

⑥ 一般健診
子宮頸がん検診費用補助(注6)

⑤ 生活習慣病予防健診(注7)

⑧ 50歳以上のみ
喀痰検査費用補助(喫煙指数が600以上の者限定)利用可



☞ 詳細は次ページへ

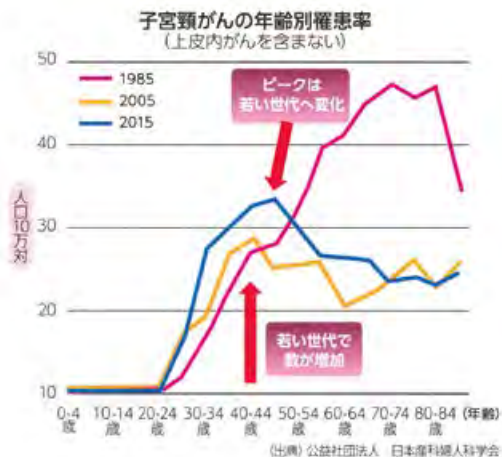
- 注：・年齢は年度内年齢(その年度の3月31日に於ける年齢)です。
 ・「子宮頸がん検診費用補助」は2年に1回、偶数年齢での受診のみが補助の対象となります。(注6)
 ・「生活習慣病予防健診」に含まれる子宮頸がん検診については、毎年受診することを可とします。(注7)(国のがん検診に係る基準では隔年実施となっており、毎年受診する必要はありません。)
 ・40歳以上であっても「一般健診」を受診することが出来ます。

令和6年度 受診可能な健診の種類・費用補助及び補助上限額（抜粋）

区	受診する健診・補助金額・自己負担額	注意事項								
② 本人女	<p>**一般健診** 契約健診機関で受診・・・全額健保負担 一般健診機関で受診・・・上限11,000円補助</p>	<p>・原則、35～39歳の被保険者(本人)が対象。 ・契約健診機関で受診の場合は、費用の立て替えなしに受診できます。 ・子宮頸がん検診は、偶数年齢(年度内)での受診に限り補助の対象となります。(注6) ・オプション検査費用補助Bを利用して、検査項目を任意に追加することができます。 がん検診項目に当該補助を充当することも可とします。</p> 								
	<p>**子宮頸がん検診費用補助(隔年)** 上限5,000円補助</p>									
	<p>**オプション検査費用補助B** 上限5,000円補助</p>									
⑥ 家族女	<p>**一般健診** 契約健診機関で受診・・・全額健保負担 一般健診機関で受診・・・上限11,000円補助</p>	<p>・原則、35～39歳の被扶養者(家族)が対象。 ・契約健診機関で受診の場合は、費用の立て替えなしに受診できます。 ・子宮頸がん検診は、偶数年齢(年度内)での受診に限り補助の対象となります。(注6)</p> 								
	<p>**子宮頸がん検診費用補助(隔年)** 上限5,000円補助</p>									
③ 本人女	<p>**子宮頸がん検診費用補助(隔年)** 上限5,000円補助</p>	<p>・20～34歳の被保険者(本人)が対象。 ・子宮頸がん検診は、偶数年齢(年度内)での受診に限り補助の対象となります。(注6)</p>								
本人家族男女	<p>**2次(精密)検査費用補助** 上限15,000円補助</p>	<p>・40歳以上は生活習慣病予防健診項目(但し、乳がん検診・子宮頸がん検診を除く)、35歳～39歳は一般健診項目に対する2次(精密)検査を補助の対象とします。オプション検査、喀痰検査及びコース変更により追加された検査項目、乳がん・子宮頸がん検診に対する2次(精密)検査は補助の対象外となります。 ・詳細はHPをご参照ください。</p> <p>【すぐに医療機関の受診が必要とされる基準】</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>検査項目</th> <th>基準値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>① 高血圧</td> <td>収縮期 160mmHg 以上 又は 拡張期 100mmHg 以上</td> </tr> <tr> <td>② 脂質異常</td> <td>中性脂肪 500mg/dl 以上 又は LDL コレステロール 180mg/dl 以上</td> </tr> <tr> <td>③ 高血糖</td> <td>空腹時血糖 126mg/dl 以上 又は HbA1c 6.5%以上</td> </tr> </tbody> </table>	検査項目	基準値	① 高血圧	収縮期 160mmHg 以上 又は 拡張期 100mmHg 以上	② 脂質異常	中性脂肪 500mg/dl 以上 又は LDL コレステロール 180mg/dl 以上	③ 高血糖	空腹時血糖 126mg/dl 以上 又は HbA1c 6.5%以上
検査項目	基準値									
① 高血圧	収縮期 160mmHg 以上 又は 拡張期 100mmHg 以上									
② 脂質異常	中性脂肪 500mg/dl 以上 又は LDL コレステロール 180mg/dl 以上									
③ 高血糖	空腹時血糖 126mg/dl 以上 又は HbA1c 6.5%以上									

最近、子宮頸がんは若い世代で増加傾向！

近年、日本では子宮頸がんの死亡率は上昇しています。また、子宮頸がんになる年代が若い世代へと変化しています。20～30 歳代の子宮頸がん検診受診率が低いことが一因と考えられています。



早期子宮頸がんなら、治癒率はほぼ100%！

子宮頸がんは、性体験によって感染する HPV が大きく関わっていると考えられています。そのため、性経験があれば誰でも感染する可能性があるため、若い年代から検診を受けることが大切です。子宮頸がんは、早期に発見されればほぼ 100%の完治が期待できるといわれています。また早期であれば子宮を残す治療が可能です。とはいえ、初期段階では自覚症状がほとんどないため、検診を受けることが早期発見への唯一の方法です。定期的に検診を受ければ、がんになる前に発見することができるので、がんになると自体を予防できます。



より快適にご利用いただくために
使い方に合わせて選べるプランが登場しました!



秋はカラダに
 イイことはじめどき!
 お得にサ活&ジムトレ



最初の5ヵ月間ずーずーとお得におためし!

法人ジム・サウナおためし会員

営業時間中
 ジムトレやり放題!

5,500円(税込)/月

※新規ご入会様のみ適用※ラフィール(恵比寿・青山)除くスポーツオアシス全店のジム、スタジオ、浴室、サウナをご利用いただけます。(プール利用不可)
 ※サウナは一部ご利用いただけない店舗がございます。※24時間営業店舗のセルフ営業時間をご利用いただけます。※6ヵ月目以降はご入会時に選択された会員種別へ変更となります。

6ヵ月目以降は
 こちらの会員プランがおすすめ!

いつでも通えて
 月額固定だからお得

オアシスMonthlyコーポレート会員

月会費 **10,450円(税込)/月**

秋のキャンペーン

期間 2024年 9/14(土)~11/4(月)



ネット入会は
 こちら



月会費
 2ヵ月分 **0円**

フルレンタル
 最大2ヵ月分 **0円**

ルネサンスの法人会員様は
 こちらからチェック



オアシスの法人会員様は
 こちらからチェック



※本キャンペーンは「法人ジム・サウナおためし会員」「オアシスMonthlyコーポレート会員」に新規会員登録される方(過去半年以内に在籍のない方)が対象です。※スポーツオアシスの店舗で法人ジム・サウナおためし会員、オアシスMonthlyコーポレート員に登録いただくと、ラフィール(恵比寿・青山)除くスポーツオアシス全店をご利用いただけます。※24時間営業店舗のセルフ営業時間もご利用いただけます。※フィットネス個人会員、パスポート法人会員から、法人ジム・サウナおためし会員、オアシスMonthlyコーポレート会員への変更は対象外です。※入会月を含む8ヵ月以上、月額固定プランでご継続の方に限ります。※ご入会には事務手数料5,500円(税込)が必要です。※在籍期間内に解約される場合、解約金10,000円(税込)をお支払いいただけます。※ラフィール(恵比寿・青山)の利用もご希望の場合は、「ラフィールMonthlyコーポレート会員」へご登録ください。ルネサンス全店舗をいつでも利用したい場合には、別途「ルネサンスMonthlyコーポレート会員」のご契約が必要です。※青山店の営業形態を変更いたしました。

6ヵ月目以降の
 会員プランは
 こちらがおすすめ

※上記キャンペーン適用可

オアシスMonthlyコーポレート会員

月払い **10,450円(税込)/月**

自分のペースで
 通える!
 都度払い会員

※キャンペーン対象外

オアシス1Dayコーポレート会員

都度払い **1,980円(税込)/1回**

心の悩み・健康の不安、 まずは電話で相談 してみませんか？

相談料・通話料
無料

プライバシー
厳守

急な病気の心配や職場・ご家庭の問題から起こるストレスなど、体や心の健康についての悩みがあれば、まず「ファミリー健康相談」「メンタルヘルスカウンセリング」をご利用ください。経験豊かなスタッフが、心と体の健康についてのご相談に応じます。



ファミリー健康相談
(からだの電話健康相談)



メンタルヘルスカウンセリング
(こころの電話健康相談)



ベストドクターズ・サービス
(名医紹介サービス)

「こんなとき…」は
お電話ください



- 子どもが急に熱を出した
- どの診療科に受診すべきかわからない
- 病気がなかなかよくなる
- 仕事でストレスがたまる
- 職場の人間関係で悩んでいる
- 育児・介護がづらい

1人で悩まずに

**まず
お電話を**

相談は無料です！

電話相談は、相談料・通話料ともかかりません。



**プライバシー
厳守！**



プライバシー保護のため、相談事業は外部へ委託して運営しています。個人の相談の有無・内容等が職場等に伝わることはありません。

※ご相談の関連上、年齢・都道府県名・相談者と相談対象者の続柄等をうかがう場合がありますが、プライバシーは厳守されます。

電話番号が「非通知設定」の場合は、始めに「186」をつけてご利用ください。

携帯電話に
登録してね

専用番号

0120-877002

兼松連合健康保険組合