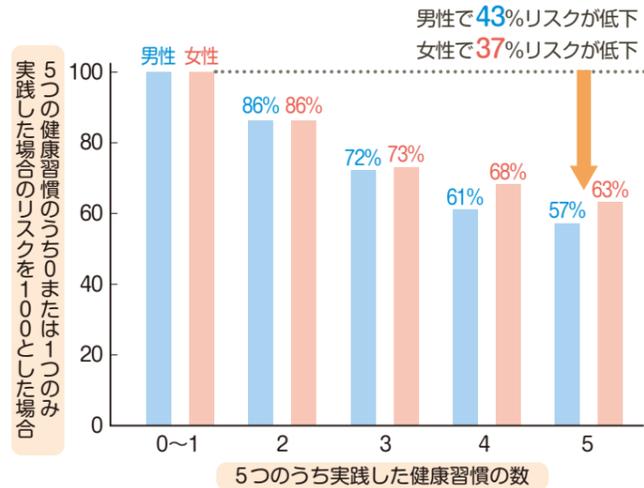
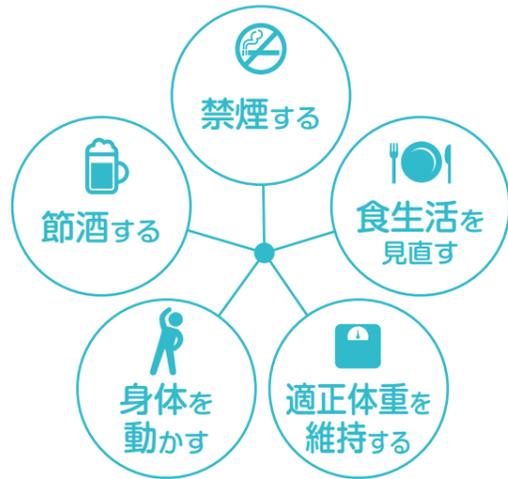


適切な「検査方法・対象年齢・受診間隔」で効果的にがん検診を受けましょう！

がんになるリスクを減らすため 普段の生活からがん予防！

がん検診を受けることも大切ですが、普段の生活習慣に気を付けることで、がんを予防していくことも大切です。ぜひ、リスクを減らす「5つの生活習慣」を心掛けていきましょう。

5つの健康習慣を実践することで、がんになるリスクが低くなります



国立がん研究センター社会と健康研究センター予防研究グループ
科学的根拠に基づく発がん性・がん予防効果の評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究

Sasazuki, S. et al.: Prev. Med., 2012; 54 (2):112-6より作成
(出典) 国立がん研究センターがん情報サービス

禁煙する

たばこは肺がんをはじめ、多くのがんのリスクを高めます。吸っている人は禁煙し、吸わない人は喫煙者のそばにいると受動喫煙によりリスクが高くなるため、たばこの煙は避けてください。

節酒する

多量の飲酒はがんのリスクを高めます。飲む場合は純エタノール量換算で約23g/日程度(ビールロング缶1本、日本酒1合、ワイン ボトル1/3くらい)を目安とし、飲めない人は無理に飲まないようにしましょう。

食生活を見直す

減塩する：減塩は、胃がんの予防のみならず、高血圧、循環器疾患のリスクの低下にもつながります(厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準2020年版」では、1日の食塩摂取量を男性は7.5g未満、女性は6.5g未満にすることを推奨しています)。

野菜・果物をとる：野菜と果物の摂取が少ない場合、がんのリスクが高いことが示されています(多くとればリスクが低下するかどうかは明らかになっていません。厚生労働省策定「健康日本21(第三次)」では、1日あたり野菜を350gとることを目標としています)。

熱い飲み物や食べ物は冷ます：飲み物や食べ物を熱いままをとると、食道がんと食道炎のリスクが高くなります。

身体を動かす

活発な身体活動により、がんになるリスクは低下します。厚生労働省策定「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では、座っている時間が長くなりすぎないように注意し、今より少しでも多く身体を動かすこと、「歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分以上」それに加え、「息がはずみ汗をかく程度の運動を1週間に60分以上」行うことを推奨しています。

適正体重を維持する

太りすぎ痩せすぎに注意し、男性はBMI値*21~27、女性はBMI値21~25の範囲になるように体重を管理するのがよいでしょう。

*BMI値 = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

現在、日本においてがんは死亡原因の第1位ですが、診断と治療の進歩により、一部のがんでは早期発見、早期治療が可能となりつつあります。国は、がん対策として「職域におけるがん検診に関するマニュアル」を定め、「有効性・安全性の確認された科学的根拠に基づく検診が実施されることが望ましい」として、5種類のがん検診について検査項目、対象年齢、受診間隔を明示しました。

これまで当健保の人間ドック制度はこのマニュアル内容に関わらず実施されてきましたが、今後はマニュアルを参考に、がん検診による利益と不利益や国の推奨する5種類のがん検診について加入者の方へしっかり情報発信していくことが重要と考え、このリーフレットを作成いたしました。

がん検診を「適切な年齢、適切な受診間隔、適切な項目」で受診することにより、がんによる死亡を減少させることができます。がん検診の対象となる年齢に該当するか、適した受診間隔であるか、適した検査項目であるかをご確認の上、受診してください。



がん検診の目的

がん検診の目的は、がんを早期発見し、適切な治療を行うことで、がんによる死亡を減らすことです。検診は症状のない人が対象です。症状がある場合は、すぐに医療機関を受診してください。

推奨されるがん検診とは

国が推奨するがん検診は5種類です。このがん検診の効果は、科学的な方法によってがんによる死亡率の減少が検証されています。これらのがん検診について、表に記載の検査項目、対象者、受診間隔を推奨します。これらの対象の方は、がん検診を受けましょう。

種類	検査項目	対象者	受診間隔
胃がん*1	問診及び胃部エックス線検査または胃内視鏡検査	50歳以上	2年に1回
肺がん*2	問診、胸部エックス線検査(重喫煙者のみ喀痰細胞診)	40歳以上	1年に1回
大腸がん	問診及び便潜血検査	40歳以上	1年に1回
乳がん	問診及び乳房エックス線検査(マンモグラフィ)	40歳以上	2年に1回
子宮頸がん	問診、視診及び子宮頸部の細胞診・内診	20歳以上	2年に1回
	問診、視診及び子宮頸部の細胞診・内診	30歳以上	2年に1回
	問診、視診及びHPV検査単独法		5年に1回*3

*1 胃がん検診の胃部エックス線検査については、当分の間、対象者を40歳以上、受診間隔を1年に1回としても差し支えない。
*2 肺がん検診の胸部エックス線検査については、労働安全衛生法上の検診を受ける方は年に1回受ける必要があるため省略できません。
*3 罹患リスクが高い方については1年後に受診

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6年一部改正)」

それぞれのがん検診の検査項目・対象者・受診間隔には、検診による利益が不利益(後述)を上回るという科学的な根拠があります。効果が不明あるいは効果なしと評価されている検診を受ける場合、利益よりも不利益が大きいため、慎重な判断が必要です。

ジェイアールグループ健康保険組合

2024年9月版

がん検診の利益（メリット）・不利益（デメリット）

がん検診は受ければよいというわけではなく、受けることによる不利益もあります。利益と不利益を理解し、受診しましょう。

がん検診の利益

「がん検診」の最大のメリットは、がんによる死亡が減ることです

がん検診の最大の利益は、早期発見、早期治療による救命です。症状が出てから受診した場合、がん検診と比べ、がんが進行していることが多くあります。一方、がん検診は症状のない健常者を対象にしていることから、早いうちにがんを発見できます。がん検診を受けて「異常なし」と判定された場合に安心を得ることができるのも利益のひとつです。

がん検診の不利益

「がん検診」のデメリットとしてがんが100%見つかるわけではないことや不要な検査や治療を招くことがあることなどがあります

がん検診には必ず不利益があります。がん検診の対象者は症状のない健常者のため、身体的、精神的苦痛を被るリスクはできるだけ低くする必要があります。不利益を理解し、利益が上まわると判断した上で検診を受けることが重要です。

① がん検診でがんが100%見つかるわけではないこと

健常者を対象とした場合、100%がんを発見できる検査はありません。検出の限界よりも小さながんは検査で発見することはできませんし、検査そのものの限界もあります。このため、ある程度の見逃しは、どのような検診であっても起こります。

② 結果的に不要な検査や治療を招く可能性があること

受診時の年齢が高い場合や、進行のゆっくりしたがんに対して特に精度の高い検診を行った場合、症状が出ず死に至らないがんを発見することがあり、これを「過剰診断」といいます。がんを診断された場合、過剰診断のがんと普通のがんを区別することはできないため、不要な検査や治療を行ってしまう場合があります。また、がんではないのにがんの疑いがあると判定されることがあり、これを検診での「偽陽性」といいます。100%の精度のがん検診はないため、「偽陽性」はある程度起こり得ます。

③ 検査に伴う偶発症の問題

偶発症としては、胃の内視鏡検査では出血や穿孔（胃壁に穴を開けること）を起こすものなどがあり、極めてまれですが、死亡に至ることがあります。またX線検査などによる放射線被ばくによりがんの誘発や遺伝的影響は、極めて低い確率ではありますが、否定することはできません。これらについては、検査を行う医師の技術向上や機器の改善などによってその影響を最小限に抑えられるようになっていきます。

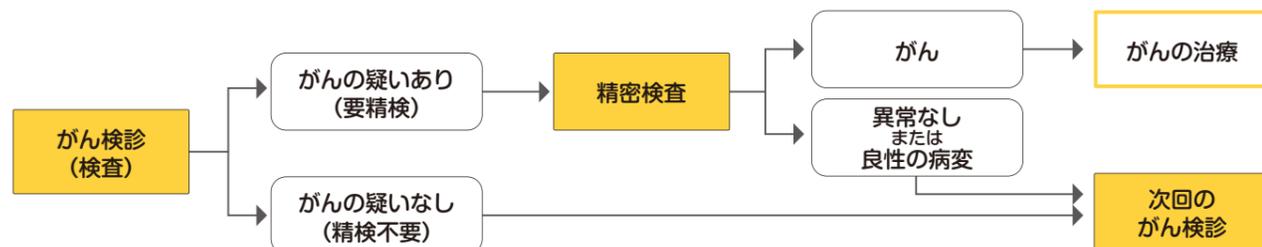
④ 受診者の心理的影響

がん検診を受ける場合、多かれ少なかれ心理的な負担があります。検診によって「がんがありそう（異常あり）」とされた場合、精密検査を受診する必要があり、検査の結果が出るまで精神的な負担がかかりますが、医師や看護師から十分な説明を受け、がん検診の利益、不利益を理解することが必要です。

（出典）国立がん研究センターがん情報サービス

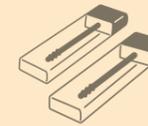
がん検診の流れ

- がん検診では、「がんの疑いあり（要精検）」か「がんの疑いなし（精検不要）」かを調べ、「要精検」の場合には精密検査で診断します。
- がん検診は、「がんがある」「がんがない」ということが判明するまでのすべての過程を指します。「要精検」と判定された場合は、精密検査まできちんと受けて初めて「がんの早期発見・早期治療」の効果に結び付きます。



（出典）国立がん研究センターがん情報サービス

JR健保が実施している5つのがん検診

検査内容	対象年齢					検診・健診名
	20代	30代	40代	50代	60代	
胃がん検診  <ul style="list-style-type: none"> ● 胃部エックス線検査 胃を膨らませる発泡剤とバリウム（造影剤）を飲んでレントゲンで撮影し、胃の状態を観察します。 ● 胃内視鏡検査 口または鼻から胃の中に内視鏡を挿入し、胃の内部を観察する検査です。 				2年に1回		人間ドック
肺がん検診  <ul style="list-style-type: none"> ● 胸部エックス線検査 大きく息を吸い込んで、肺を広げた状態でレントゲン撮影し、肺の状態を観察します。 ● 喀痰細胞診（重喫煙者のみ） 条件に該当する方のみ行います。3日間、起床時に痰を採取し、専用の容器に入れて提出します。痰に含まれる細胞を調べます。 				1年に1回		人間ドック
大腸がん検診  <ul style="list-style-type: none"> ● 便潜血検査 2日分の便を採取し、便に混じった血液を検出する検査です。がんやポリープなどの大腸疾患があると大腸内に出血することがあるため、それを検出する検査です（通常は微量で、目には見えません）。 				1年に1回		人間ドック
乳がん検診  <ul style="list-style-type: none"> ● 乳房エックス線検査（マンモグラフィ） 乳房を片方ずつ板で挟んで撮影し、小さいしこりや石灰化を見つける検査です。 ● 乳腺超音波検査（エコー） ゼリーを塗ったプローブと呼ばれる機器を乳房にあてて、超音波で乳房の癌変を検査します。 ※乳がんの死亡率減少効果を判断する証明は不十分であるため、乳房エックス線検査の代替とは考えられていません。 ※エコー検査は国が推奨する検査ではありません。 				2年に1回	35歳・38歳と40歳から	人間ドック ご家族向け特定健診（乳がん・子宮頸がん検診付） 婦人科系がん検診
子宮頸がん検診  <ul style="list-style-type: none"> ● 細胞診検査 子宮頸部（子宮の入り口）を、専用の器具でこすって細胞を採り、異常な細胞を顕微鏡で調べる検査です。 ● HPV検査 子宮頸部（子宮の入り口）から細胞を採取しHPVに感染しているかどうかを調べる検査です。 				細胞診検査 2年に1回 HPV検査 5年に1回		人間ドック ご家族向け特定健診（乳がん・子宮頸がん検診付） 婦人科系がん検診

■ …国が推奨 ■ …被保険者 ■ …被扶養配偶者 ■ …被扶養者

※「人間ドック」等、所属会社によって対象者や補助の範囲が異なる場合があります。詳細は所属会社の事務センターにお問合せください。
※対象年齢に該当しない場合でも、遺伝的・環境的要因などの特殊な事情がある場合は、専門医に相談しましょう。

人間ドック等、がん検診受診はこちらから

JR健保 健康づくり

検索

https://www.jrkenpo.or.jp/health_promotion/

