

「がん検診」について知ろう！

がん検診は、科学的方法によってがん死亡率の減少が検証されています。

国が推奨するがん検診は5種類です。（胃がん・子宮頸がん・肺がん・乳がん・大腸がん）

がん検診は、健康増進法に基づいて、市町村による科学的根拠に基づくがん検診が推進されています。

当組合では、疾病予防の一環として一部のがん検診を実施しています。

*「がん予防重点健康教育およびがん検診実施のための指針（平成28年一部改正）」で定められたがん検診の内容

検診種類	対象	受診間隔	検査項目	タダノグループ実施状況
胃がん	50歳以上※1 ※1:当分の間、胃部X線検査に関しては40歳以上に実施も可	2年に1回※2 ※2:当分の間、胃部X線検査に関しては年1回の実施も可	・問診に ・胃部X線検査または胃内視鏡検査のいずれか	【被保険者】 35歳以上、毎年実施 胃部X線検査 【被扶養者】 35歳以上（40歳未満は配偶者のみ）
肺がん	40歳以上	年1回	・質問（医師が自ら対面により行う場合は問診） ・胸部X線検査および喀痰細胞診 （ただし喀痰細胞診は、原則50歳以上で喫煙指数が600以上の人のみ。過去の喫煙者も含む）	【被保険者】 社内の定期健診にて、胸部X線検査実施 【被扶養者】 35歳以上（40歳未満は配偶者のみ） *喀痰細胞診については、郵送検診で一部補助。
乳がん	40歳以上	2年に1回	・問診 ・乳房X線検査（マンモグラフィ）	【被保険者・被扶養者】 40歳以上・女性 2年に1回
大腸がん	40歳以上	年1回	・問診 ・便潜血検査	【被保険者】 35歳以上、毎年実施 【被扶養者】 35歳以上（40歳未満は配偶者のみ）
子宮頸がん	20歳以上	2年に1回	・問診 ・視診、子宮頸部の細胞診および内診	【被保険者・被扶養者】 20歳以上・女性 2年に1回

●がん検診の目的

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、ターゲットとする病気を発見するために行われるものです。

多くのがんを見つけることだけが、がん検診の目的ではありません。

●がん検診の利益と不利益

「がん検診」には不利益（デメリット）もあることから、症状のない人が受けたときに利益（メリット）が不利益を上まわる検診だけを受けましょう。

「がん検診」の最大のメリットは、がんを早く見つけられることです。デメリットとしては、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。

タダノ健保で実施している郵送がん自己検診 Q&A

郵送がん自己検診については、国が推奨している 5 種類の検診の表を参考に受診を検討してください。特に、お問い合わせの多い質問にお答えします。

Q1. 肺がんの自己検診は痰の検査となっていますが、タバコを吸ってなくても調べた方がよいでしょうか？

タバコを今まで一度も吸ったことがない方の場合、胸部X線検査を受診してください。

過去にタバコを吸っていた方は、喀痰検査をお勧めします。

肺がんの死亡率を減少させることができると科学的に認められているのは、胸部X線検査と、喫煙者のみ実施する喀痰細胞診を組み合わせた方法だけです。

痰の検査は、50 歳以上で、喫煙指数（1 日の喫煙本数×喫煙年数）が 600 以上の人に推奨されています。現在喫煙されている方だけではなく、過去に喫煙していた方も対象です。

Q2. 30 代男性です。前立腺がんは、受けた方がよいでしょうか？

前立腺がんについては、現在、指針として定められている検診はありません。気になる症状がある場合には、医療機関を早期に受診することが勧められます。任意で検診を受ける場合には、検診のメリットとデメリット（がんではないのにがんであると診断されることで、不要な検査や治療を招く）を理解した上で受けましょう。

現在、前立腺がん検診（PSA 検査）によってがん死亡率が減少するかどうか研究中ではありますが、各市町村の 8 割で前立腺がん検診を実施しています。50 歳以上男性に推奨されています。

Q3. ピロリ菌検査は胃がん検査の代わりになりますか？

代わりになりません。胃がんの死亡率を減少させることが科学的に認められ、胃がん検診として推奨できる検診方法は「胃部X線検査」または「胃内視鏡検査」です。

ヘリコバクター・ピロリの感染が、胃がんの発生要因の 1 つとされています。ピロリ菌検査目的は、胃がんの発生リスクを知ることです。

Q4. 子宮頸がん検診は、自己採取でも正確に調べることができますか？

死亡率を減少させることが科学的に認められ、子宮頸がん検診として推奨できる検診方法は「視診、子宮頸部の細胞診および内診」です。また、自己採取では、子宮頸がんが好発しやすい粘膜を採取することが難しく、医師採取と比較して、著しく精度が劣ることがわかりました。そのため、子宮頸がんの自己検診については、2022 年度より中止しました。

子宮頸がん検診については、健保から案内する検診を利用いただくか、お住いの市区町村にて 20 歳以上の女性に実施されています。お住いの市区町村の広報誌やホームページ、がん検診案内をご覧ください、医師採取による子宮頸がん検診を受診してください。

●「健診」と「検診」の違いはご存知でしょうか!?

「健診」は、健康診断のことで、特定の病気を検査するものではなく、健康状態を確認することを目的とした検査です。

「検診」は、特定の病気にかかっているかどうかを調べるために診察・検査などを行うことで、早期に病気を発見し治療することを目的とした検査です。

会社の定期健診（特定健診を含む）は、仕事をするために支障がない身体であるかを確認すると同時に、自分の生活習慣が、自分の健康状態と見合っているかどうかをチェックし、生活習慣を見直していただくために実施しています。

なお、男性のがんの53.3%、女性のがんの27.8%は、「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」「感染（肝炎ウイルスなど）」の6つの要因で、がんになったと考えられています。

特に、「禁煙する」「節酒する」「食生活を見直す」「身体を動かす」「適正体重を維持する」という生活習慣を実践することで、がんのリスクを減らすことができます。

健診受診をきっかけに生活習慣を見直すことが、科学的根拠に根ざしたがん予防と言えます。

参考 HP：国立がん研究センターがん情報サービス

<https://ganjoho.jp/public/index.html>

以上