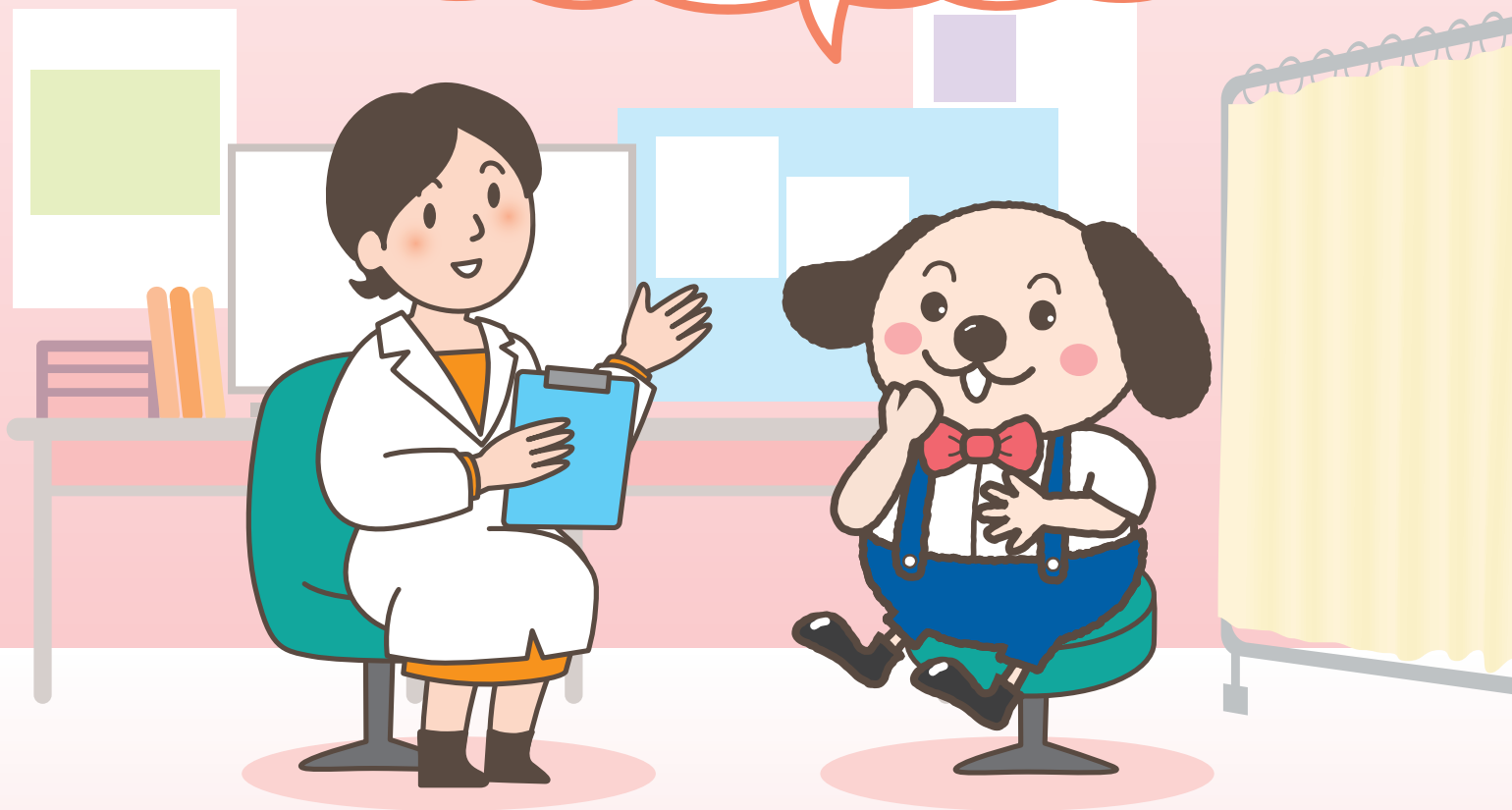


けんぽだより

2024年
春号
spring

あなたの健康と笑顔を応援します

特集 血管病を知って命を守ろう



健保 NEWS 2P

- 2024年度(令和6年度)事業計画について
- 活動記録
- 2024年度(令和6年度)予算のお知らせ

健保からのお知らせ① 4P

- 2024年度 人間ドックのご案内
- 高額療養費及び付加給付費の自動払いについて

特集 血管病を知って命を守ろう 6P

スポーツクラブネサンス／提携施設

法人利用のご案内 8P

健保からのお知らせ② 10P

- 被扶養者の認定について
- マイナンバーカードで医療機関を受診しましょう

からだの不思議 Vol.21 12P

シリーズ:女性がかかりやすい病気
[第2回]女性特有のがん①～乳がん

2024年度(令和6年度)事業計画について

2月13日の組合会で2024年度(令和6年度)の事業計画が承認されました。

保険給付費と高齢者医療拠出金の伸びが保険料収入の伸びを上回る状況が21年度より続いています。24年度以降も医療技術の発展や少子・高齢化などで医療費の増加が見込まれ、厳しい情勢が続く見通しです。このような情勢の下、当健康保険組合として健康保険料率の上昇を抑えながら保険給付に不足のない健全な財政を維持することが大きな課題の一つとなっています。

また、人生100年時代を迎える中、健康保険組合には、事業主との連携、加入者との距離の近さを活かして保険者機能を一層発揮し、コラボヘルスや社会の多様性に対応した保健事業の推進、健康寿命の延伸につながる取り組みを進めることが求められています。24年度からは次期データヘルス計画がスタートします。

さらに、健康保険組合はオンライン資格確認や、12月2日に施行される健康保険証の廃止など制度の変更にも対応が求められています。

介護保険につきましては、19年度から22年度にかけて保険料率を毎年0.1%上げたことで、21年度にようやく収支が均衡し、以降は黒字基調となりました。24年度は実質黒字の範囲内で保険料率を0.2%引き下げることとしました。しかし、高齢化の傾向に変わりはなく、その影響を引き続き注視してまいります。

左記を踏まえ、24年度の重点施策を次の通り定めました。

1. 基盤的保険者機能

- 適用関係手続きの電子化や給付手続きの効率化など業務改革による生産性とサービスの向上
- 不適正受給対策の強化、特に柔道整復施術療養費の不適切な受給や、医療機関の多重受診と過剰な処方箋受給・調剤購入への対応を強化
- 保険者機能の向上・効率性改善のため、外部委託を有効活用
- 委託先における個人情報保護対応を含む適切な業務品質の維持・向上を目的に、委託先の監督を計画通り継続

2. 戦略的保険者機能

- 加入者の健康状態の見える化、モニタリングの高度化と事業主との連携強化
- 35歳未満の事業主健診情報の活用による保健事業の対象者や内容の拡大
- メタボリックシンドローム改善を目的に、特定保健指導での事業主との連携強化とシステム改善
- 生活習慣病の発症・重症化抑制を目的に、受診勧奨・重症化予防の強化
- 加入者の行動変容促進を目的に、ヘルスリテラシー向上のための啓発や事業主との連携の推進

活動記録

2023年 10月	「けんぼだより2023年秋号」発行
11月22日	23年度第2回理事会をオンラインで開催 ●23年度組合収支見直し ●高額療養費・付加給付費の自動払い ●第三期(2024~29)データヘルス計画の方向性
12月15日	健康管理事業推進委員会をオンラインで開催 ●22年度レセプト・健診結果 ●23年度生活習慣病重症化予防・医療機関受診勧奨
2024年 2月 8日	23年度第3回理事会をオンラインで開催 ●23年度第2回組合会に付議・報告する議題
2月13日	23年度第2回組合会を大阪で開催 ●24年度事業計画・予算 ●事業所編入・脱退および関連規約改変 ●24年度健康保険料率・介護保険料率 ●会計事務取扱規程改定
2月16日	年間医療費のお知らせ発送
2月26日	ジェネリック差額通知発送

2024年度(令和6年度)予算のお知らせ

住商連合健康保険組合の2024年度(令和6年度)予算案が去る2月13日の組合会において承認されましたので、その概要をお知らせします。

一般勘定

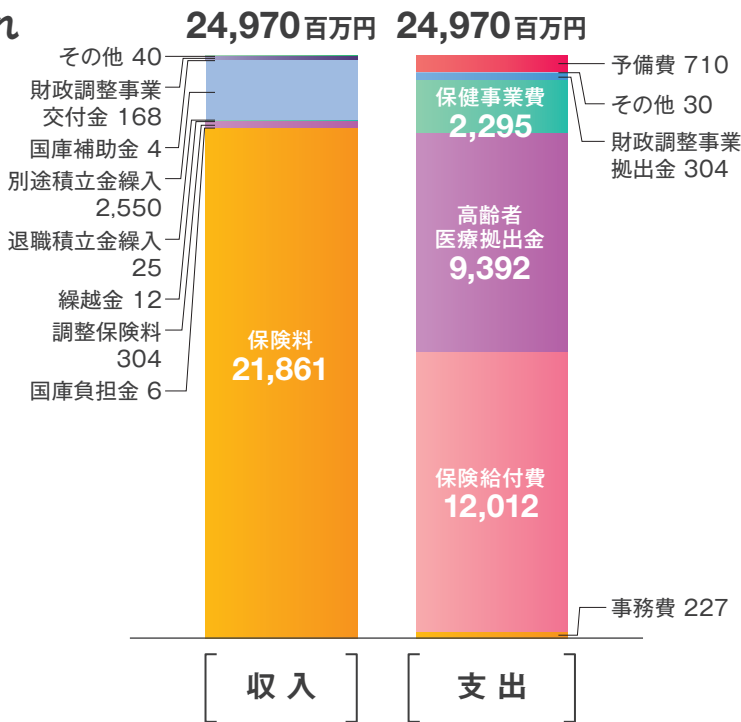
実質 19 億円の赤字。 保険料率は据置き、別途積立金を繰入れ

24年度予算は、被保険者数の微増、平均標準報酬月額を増加を想定し、「保険料」収入は23年度見込より2.5%伸びる218億61百万円(23年度見込より5億40百万円増)としています。

一方、支出について、被保険者一人当たり保険給付費の伸びを23年度見込並みの7%増と想定し、「保険給付費」を120億12百万円(23年度見込より7億89百万円増)としています。次に「高齢者医療等納付金」を合計で93億92百万円(同3億43百万円増)としました。また、「保健事業費」は事業計画の実施に必要な費用として22億95百万円(同3億29百万円増)を計上しています。

以上の結果、繰越金・繰入金を除く収入合計は223億83百万円、予備費を除く支出合計は242億60百万円となり、実質的には18億77百万円の赤字となる見通しです。準備金保有率は223.53%となります。また、別途積立金から25億50百万円の繰入れを行なうことで、24年度末の別途積立金残高は45億41百万円となる見通しです。

■2024年度(令和6年度)予算概要 (単位:百万円)



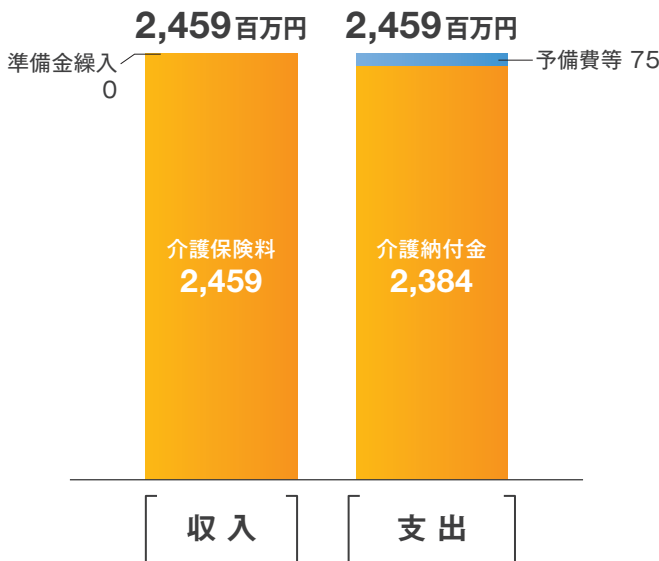
介護勘定

実質 75 百万円の黒字。 保険料率を0.2%引下げ

19年度から22年度にかけて保険料率を毎年0.1%引上げたことで、21年度にようやく収支が均衡し、以降黒字基調となりました。24年度は実質黒字の範囲内で保険料率を0.2%引下げることとしました。



■2024年度(令和6年度)予算概要 (単位:百万円)



2024年度 人間ドックのご案内

当組合では35歳以上の被保険者及び被扶養配偶者を対象に人間ドックの費用補助をしています。健康維持や病気の早期発見のためにも、ぜひ当組合の人間ドック補助制度をご活用ください。申し込み方法や補助内容の詳細は、当組合のホームページをご参照ください。

対象者	24年度中に35歳(1990年3月31日以前生まれ)以上の被保険者 または被扶養配偶者(妻・夫)で、人間ドック受診時に当組合の資格を有する者	
受診期間	年度間(24年4月1日～25年3月31日)で一人様1回限り ※1～3月は予約が集中する傾向にあります。希望の健診機関で予約が取れなかったり、 年度内に受診できない可能性がありますので、早めの予約・受診をお願いします。	
補助上限額		①指定健診機関での受診
	被保険者・被扶養配偶者	46,000円
	婦人科健診も受診の場合 (子宮がん検診、乳がん検診)	54,000円
		②指定健診機関以外での受診
		43,000円
		51,000円

※補助対象健診項目に対して補助上限額までを補助します
※指定健診機関以外で受診された場合は、追加の事務管理のため、補助上限額が3,000円少なくなります。是非、指定健診機関での受診をご検討ください。

■ 詳細はホームページをご確認ください

指定健診機関での
受診の場合はこちらを

[https://www.sumirenken.jp/
medical_examination/14/index.html](https://www.sumirenken.jp/medical_examination/14/index.html)

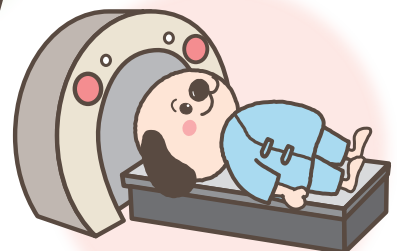
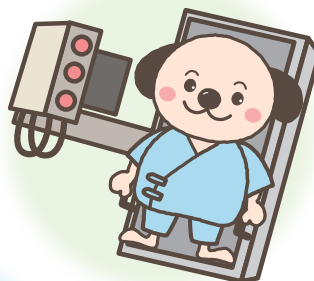
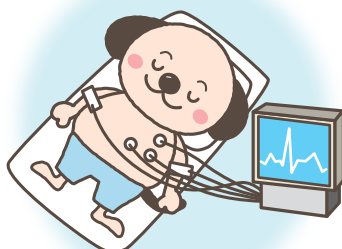


指定健診機関以外での
受診の場合はこちらを

[https://www.sumirenken.jp/
medical_examination/02/index.html](https://www.sumirenken.jp/medical_examination/02/index.html)



指定健診機関での受診には
イーウェルが発行する
人間ドック受診券が必要です！
健診機関に予約後、
必ずお手続きください



2 高額療養費及び付加給付費の自動払いについて

医療費の支払いが高額になった時、従来は該当被保険者にご案内ののち、申請書をご提出いただき、組合内での決議を経て高額療養費及び付加給付費をお支払いしていました。

2024年度より、一部の例外を除いて案内・申請を省き、当組合からの自動払いに変更しました。変更の概要等についてご説明いたします。

自動払いの概要

例外として中学生以下の子ども医療費は自動払いの対象外とします。

全国の市区町村において、概ね中学生以下を対象に医療費助成があり、自己負担が軽減あるいは無料とされています。市区町村単独の医療費助成後の自己負担が、当組合付加給付費の対象となる4万円を超えることはまず無いため、自動払いの対象外とします。

※所得制限等により医療費助成が適用されない場合は、被保険者から支給申請をいただくことで付加給付費をお支払いいたします。

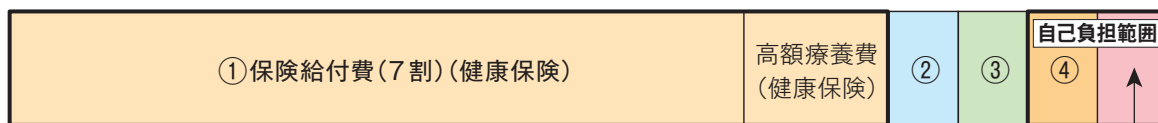
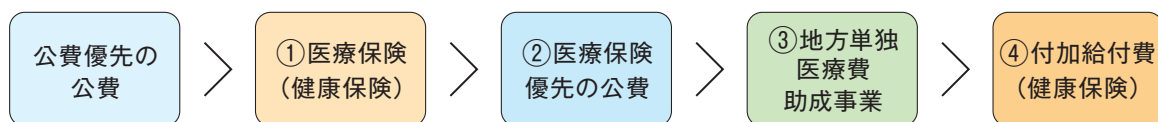
上記以外のケースは自動払いとなります。

各地方自治体が定める医療費助成制度は多種多様で、当組合で事前に把握することが難しいため、一律自動払いの対象とします。

※当組合の付加給付が地方自治体の医療費助成と重複する場合は、当組合に「医療費助成制度該当届」を提出いただく必要があります。

高額療養費及び付加給付費支払と公費の考え方について

医療費総額に対する健康保険と公費や医療費助成の支払いは下の図のような優先順位となります。



最終の自己負担金額

公費優先の公費	原子爆弾被爆者に対する医療等(法令に基づく)
医療保険優先の公費(②)	指定難病に対する医療等(法令に基づく)
地方単独医療費助成事業(③)	子ども医療費助成、ひとり親医療費助成等(条例に基づく)

振込先の口座情報の取得について

高額療養費及び付加給付費の振込み方法は以下から加入事業所と事前に確認をさせていただきました。

【事業所経由】 当組合 ⇒ 加入事業所 ⇒ 対象被保険者の給与支払口座

【直接支払い】 当組合 ⇒ 対象被保険者の個人口座(給与支払口座など)

※事前に口座情報をいただけていない場合は、都度口座を照会します。

振込先口座の選択は事業所により異なりますので、不明な場合は事業所ご担当者にお問合せください。

特集

血管病を知って命を守ろう

中高年の病気予防を考えると、最も身近なテーマの一つに高血圧があります。高血圧が問題視されるのは血管を劣化させ、動脈硬化につながり、命にかかわる血管病を引き起こす可能性があるから。一方で日本人の三大死因は、がん、心疾患、脳血管疾患(自然死である老衰を除く)であり、血管病予防が大切なことが分かります。ここでは血管病とは何かを紐解きながら、その予防と早期発見の大切さを紹介します。



▶▶ 血管病とは何か

血管病とは、血管の中が狭くなって血液が流れにくくなる病気の総称です。血管は心臓から全身に血液を送る動脈と全身から心臓に血管を戻す静脈に分かれ、この間をつなぐ役割をしているのが毛細血管です。血管病は、動脈系と静脈系に大別され、動脈系では心臓、脳、大動脈、下肢動脈など、静脈系では下肢静脈、深部静脈での疾患があります。

▶▶ 日本人の死亡原因に多い **心疾患** と **脳血管疾患**

血管病の中で、日本人の死因として多いのは心疾患と脳血管疾患です。かつては脳血管疾患が非常に多かったのですが、減塩の推進や画像診断の向上により減少し、死亡率は第4位。一方の心疾患は増加傾向にあり、死亡率はがんに次いで第2位となっています(第3位は老衰)。

いずれも原因の最たるものは動脈硬化と考えられます。発症は突然で、対応が遅れると命を落としたり、重篤な後遺症が残る可能性が高いことが特徴です。以下に、それぞれ死因となり得る主な病気について紹介します。



心疾患

虚血性心疾患

心筋に血液がいなくなる病気で、次の2つに分かれる。

- ・狭心症……心臓に酸素や栄養を運ぶ冠動脈が細くなって、血液が流れにくくなる
- ・心筋梗塞…冠動脈が完全に詰まって、心臓に酸素や栄養がいなくなる

心臓弁膜症

心臓のポンプ機能をつかさどる弁(開閉によって血液をスムーズに流す)の異常によって血液が流れにくくなる。原因の多くは大動脈弁における動脈硬化。

不整脈

心拍数や心臓の鼓動のリズムが一定でない状態で様々な種類があり、突然死を招くものもある。

【見過ごしてはいけない前兆】

すぐに医療機関を受診しましょう

胸の痛み
※数分程度



息切れ
動悸



失神※やめまい
※10秒以上の意識消失



脳血管疾患

脳卒中

脳の血管が詰まったり破れたりする病気で、次の3つに分かれる。

- ・脳梗塞……脳の血管が詰まって脳に酸素がいなくなる
- ・脳出血……脳の血管が破れて出血する
- ・くも膜下出血…脳の血管の一部に動脈瘤ができて破裂する

脳塞栓

心臓の中の血栓が脳に飛んで脳の血管が詰まって脳梗塞を起こす。

【見過ごしてはいけない前兆】

すぐに医療機関を受診しましょう

激しい頭痛



片手や片足の力が抜ける・しびれる



回るようなめまい
真っ直ぐ歩けない

片目が見えない
視野が欠ける



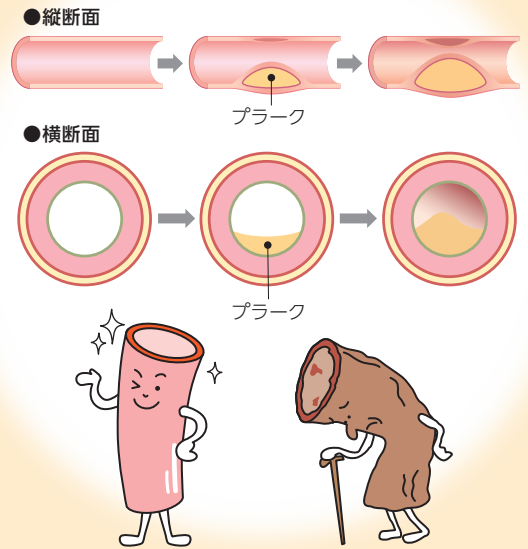
ろれつが回らない
人の話が理解できない



▶ 血管病の最たる原因となる動脈硬化

動脈系の様々な血管病は、動脈硬化が大きく関与しています。動脈硬化は動脈の壁が厚くなって弾力性が失われてしまう状態をいい、3種類に分かれています。一つは粥状動脈硬化(アテローム動脈硬化:一般的に動脈硬化というとこれを指す)で、動脈の内膜に血液中の悪玉コレステロール(LDLコレステロール)などが入り込んで沈着し、粥状物質(プラーク)ができて血管が狭くなります。これが狭心症の原因になります。さらに柔らかいプラークが破綻してそこに血栓ができて血管が詰まると、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こします。二つ目は細動脈硬化で、主に脳や腎臓の中の細い動脈が硬化してしまうことを言い、進行すると脳出血に至る恐れがあります。その他、動脈の中膜にカルシウムがたまって硬くなる中膜硬化(メンケルベルグ型硬化)があります。

アテローム動脈硬化の血管の様子



健康的な
食事



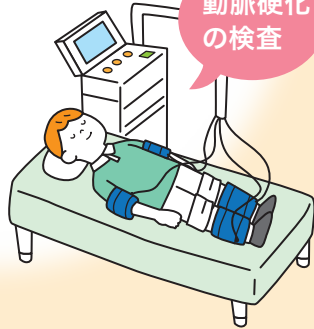
適度な
運動



ストレス
解消



動脈硬化
の検査



▶ 動脈硬化の予防と早期発見が重要

動脈硬化を進行させる危険因子は、加齢および「高血圧」「高脂血症」「高血糖」「肥満」「喫煙」が知られています。例えば高血圧状態が長く続くと血管の内膜が傷つくことによって、悪玉コレステロールが沈着し、動脈硬化へと進みます。高脂血症は悪玉コレステロールが多い状態なので動脈硬化の進行を促します。また高血糖状態や喫煙も血管の内膜を傷つける原因になります。

予防は塩分や脂質を摂りすぎない食事、適度な運動、禁煙、ストレスをためないこと。そして早期発見のためにきちんと定期健診を受けましょう。動脈硬化は年月をかけて進んでいきます。少しでも気になるのなら医療機関を受診しましょう。

COLUMN

怖い突然死。その最大の原因は心疾患

日本AED財団によると、日本人における心臓突然死の数は年間約9.1万人。一日200人の人が亡くなっています。心臓突然死の中で最も多いのは心筋梗塞。また不整脈も種類によっては突然死を引き起こします。特に失神は予兆の可能性がありますが、突然死を予防するうえで最も重要なことの一つは、心疾患を早期に診断し、適切に治療することです。



テレワークばかりで運動不足!

一日中、座っていることが多い。

健康は未来への投資です。

どんな運動をすればよいかわからない。

昨年より体重が増えてる!

ルネサンスには、みんなが健康になるメソッドがあります。

お得に始めるチャンス! **0円**スタートキャンペーン実施中! **6/1(土) ▶ 8/25(日)**

<p>おすすめ!</p> <p>月額固定 使いたい放題プラン</p> <p>月々 10,450円 (税込) Monthly コーポレート会員</p>	<p>都度払い 使う毎にお支払い</p> <p>1回 1,980円 (税込) 1Day コーポレート会員</p>
<p>● 事務手数料</p> <p>● 月会費 1か月分</p> <p>● タオル&シューズレンタル 通常2,090円/月(税込) 最大2か月分</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: #e91e63;">0円</p> <p>さらに</p> <p>ルネサンス公式オンラインショップ ¥2,000OFF クーポンプレゼント!</p> <p>2人以上同時入会でそれぞれ/月会費1か月分1,100円割引!</p>	<p>レンタル用品</p> <p>通常1,760円/回(税込)</p> <p>タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: #e91e63;">0円</p> <p>入会当日</p>

※特典は、ルネサンスに初めてご入会される方(退会後7か月以上経過している方も含む)のみ適用。フィットネス個人会員からコーポレート会員への変更は対象外です。※8か月以上、月額固定プランでご継続の方に限ります。(1Dayコーポレート会員は対象外) ※レンタル用品のお取り扱いがない店舗や、キャッシュレス運営をしている店舗がございます。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。

まずは見てから! **“カラダ測定”も無料でできます!** お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。

店舗の詳細はこちらから **ルネサンス 店舗一覧**

※ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。※表面に記載の会員は、月ごとに変更可(変更手数料なし)。※以下の項目に該当する方の施設利用をお断りすることがあります。
 ●医師等により、運動を禁じられている方 ●妊娠中の方 ●他人に感染する恐れのある疾病を有する方 ●酒気を帯びている方 ●刺青(タトゥー含む)のある方 ●ペット連れの方 ●反社会的勢力関係者 ●弊社の会員規約にご同意いただけない方 ●その他弊社が不適当と認めた方

住商連合健康保険組合にご加入の皆さまへ
提携施設(スポーツオアシス)法人利用のご案内

お近くのスポーツオアシスを法人価格で利用いただけます。



TOKYU SPORTS
OASIS

Let's Start Fitness!

春からはじめる 新しい自分



オアシス法人ご利用方法

1 まずはルネサンスの法人専用ページで法人(コーポレート)番号をご確認ください。ルネサンスの法人専用ページはこちら▶



2 スポーツオアシスの店頭でお手続きください。その際に、「法人(コーポレート)番号」をご提示ください。

※ネット入会は現在お受付しておりません。

お得なプラン

オアシスMonthlyコーポレート会員

いつでも通えて月額固定だからお得!

月会費

10,450円(税込)/月

春のスタート応援

キャンペーン

期間

2024年

6/1(土)~8/25(日)

ルネサンスの法人会員様は
こちらから
チェック▶



事務手数料
~~5,500~~円

0円

月会費
1ヵ月分

0円

\ さらに /
フルレンタル
最大2ヵ月分

0円

※スポーツオアシスの店舗でオアシスMonthlyコーポレート会員に登録いただくと全国のスポーツオアシスをご利用いただけます。※ラフィール恵比寿24Plus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。※上記特典は、スポーツオアシスに初めてご入会される方(過去半年以内に在籍のない方)のみ適用。フィットネス個人会員からオアシスMonthlyコーポレート会員への変更はキャンペーン対象外です。※オアシスMonthlyコーポレート会員は企業補助の適用外となります。※キャンペーン月を含む8ヵ月間在籍が必要です。※在籍期限内にご解約される場合、解約金5,500円(税込)をお支払いいただけます。※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。

被扶養者の認定について

健康保険では、扶養者を認定するとき以下の条件があります。

1. 三親等内の親族であること
2. 申請対象者が主として被保険者の収入で生計を維持していること
3. 申請対象者の収入が年間130万円(60歳以上及び年金受給者は180万円)以下であること
4. 申請対象者の収入が被保険者の年間収入の1/2未満であること
5. 日本国内に居住していること(海外赴任帯同、留学等は除く)
6. 同居要件の方(義父母、妻または夫の連れ子、甥、姪等)は同居していること
7. 子の扶養について、共働きの場合は、被保険者の収入が多いこと
8. 後期高齢者(75歳以上)でないこと



そのうち、3の収入要件について、給与収入が扶養要件を超える場合でも、人手不足による労働時間延長等に伴う一時的な収入増加の場合は、被扶養者の事業主証明書と雇用契約書を添付することで扶養認定を受けることが可能です。

一時的な収入増加とは、主に時間外勤務(残業)手当や臨時的に支払われる繁忙手当等を指し、

- 当該事業所の他の従業員が休職、退職したことにより、当該労働者の業務量が増加
- 当該事業所における業務の受注が好調だったことにより、当該事業所全体の業務量が増加
- 突発的な大口案件により、当該事業所全体の業務量が増加

などのケースが想定されます。

よって、次のような場合は「一時的な収入増加」には該当しませんのでご注意ください。

- 基本給が上がった場合や、恒常的な手当が新設された場合
- 雇用契約書等から年間収入の見込み額が恒常的に扶養要件以上になることが明らかな場合
- フリーランスや自営業等、特定の事業主と雇用契約にない場合
- 収入増加が当該事業所の要因ではなく、当該対象者自身の判断で業務時間などが増加したことによる場合

なお、この措置はあくまでも「一時的な事情」として収入要件を満たさない場合も扶養認定を行うことから、同一の対象者について原則として扶養認定時もしくは検認時の収入確認の連続2回までを上限とします。

扶養要件から外れていませんか？



就職や結婚、収入の増加などで本来被扶養者の資格を失っているにもかかわらず、扶養削除の手続きをされていない方が少なくありません。年度替わりなどで状況が変わった方など、今の状況が扶養要件を満たしているか、改めてご確認ください。

手続きが必要な場合には被保険者のお勤めの会社の担当部署にご連絡ください。

4 マイナンバーカードで医療機関を受診しましょう

2024年12月2日から健康保険証が廃止されることが決定しました。以降はマイナンバーカードを保険証として利用することになります。登録がまだの方は早めにマイナンバーカードを発行するようにしましょう。

マイナンバーカードで医療機関にかかるために必要なことは？

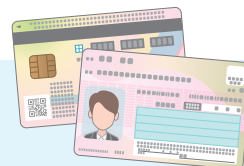
マイナンバーカードで医療機関にかかるためには事前の手続きが必要です。

1 マイナンバーカードがない方はマイナンバーカードを発行する

次の方法から選んでマイナンバーカードの発行申請を行ってください。

- スマートフォン・パソコンから申請
- 証明写真機から申請
- 郵送での申請

申請方法の詳細は
マイナンバーカード総合サイトでご確認ください。
<https://www.kojinbango-card.go.jp/apprec/apply/>



2 健康保険組合に事業所経由でマイナンバーを提出する

マイナンバーを当組合で登録することでマイナンバーと当組合の資格情報を紐づけることができます。医療機関でマイナンバーカードから保険資格が確認できない場合は当組合にマイナンバーが提出されていない可能性があります。

マイナンバーが未提出の方については当組合から被保険者の勤務先事業所に提出依頼をしております。案内があった場合には事業所経由で速やかにご提出ください。

3 マイナンバーカードの保険証利用の登録をする

利用登録の方法は次の3つから選べます。

- スマートフォンアプリ「マイナポータル」から
- 医療機関・薬局の顔認証つきカードリーダーから
- コンビニなどにあるセブン銀行ATMから



マイナポータルに登録するとどんなメリットがあるの？

医療費通知情報を入手できる！

毎年2月に当組合から発行している「年間医療費のお知らせ」をお待ちいただくことなく、マイナポータルから医療費通知情報を確認することができます。
※医療費控除の申請方法は管轄の税務署にご確認ください。

限度額適用認定証の発行が不要になります

入院や手術などで医療費が高額になる場合に申請する限度額適用認定証を省略できます。
マイナンバーカードで医療機関を受診する時に、『限度額情報の閲覧』に同意することで限度額適用認定証と同様の適用を受けられます。

マイナンバーカードを発行しないと医療機関にかかれなくなるの？

24年12月の健康保険証の廃止以降、移行期間は発行済みの健康保険証をお使いいただくことが可能です。また、マイナンバーカードを保険証として利用しない人や利用が難しい人には代わりにご利用いただける「資格確認書」を健康保険組合から発行します。

【第2回】女性特有のがん①~乳がん

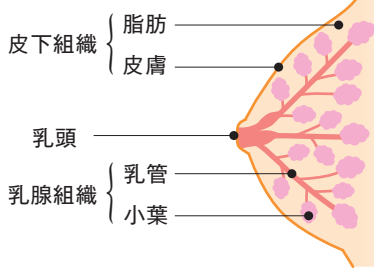
「女性がかかりやすい病気」の第2回は、
日本人女性が最もかかりやすいがんと言われる乳がんを紹介するよ。



乳房のしくみと乳がんの特徴

乳房は、皮膚、脂肪などの皮下組織と母乳をつくる乳腺組織から成り立っている。乳腺は乳頭を中心に放射状に15~20個並び、それぞれ小葉に分かれ、小葉は乳管という管(くだ)でつながっているのじゃ。乳がんが発生する場所は乳管が約9割と多く、次いで小葉で、早期に見つけることができれば、90%以上は治るといわれている。しかし進行して、リンパ節や骨、肺、肝臓などの他の臓器にがん細胞が転移すると、命を脅かす可能性も出てくるのじゃ。

●乳房の構造



乳がんにかかりやすいのは

がん研究振興財団の「がんの統計2021」によると2020年に日本人女性の92,300人が乳がんにかかり、15,500人が乳がんで亡くなったと推定されている。罹患率は約9人に1人も言われており、女性がかかりやすいがんなのじゃ。乳がんになる人は30歳代から増え、40代以降で一気に増える。乳がんの発生、増殖には、性ホルモンであるエストロゲンの濃度が高いことが影響していると言われ、経口避妊薬の使用や、閉経後の女性ホルモン補充療法など、体外からの女性ホルモンを追加することにより、リスクが高くなる可能性がある。また閉経後の肥満や喫煙、アルコールもリスク因子と言われているのじゃ。一方、遺伝性の乳がんもあり、5~10%は体質からくるものじゃよ。



乳がんの予防と
早期発見のために

一次予防として、日常生活において次のことに気を付けよう。

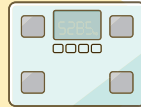
適度な運動
を続ける



野菜・大豆を
多く摂取する



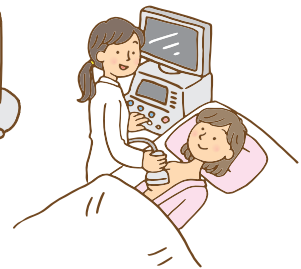
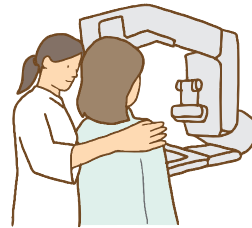
肥満に
ならない



アルコールは
控えめにする



早期発見につながる二次予防としては、定期検診と自己検診が大切じゃ。定期検診は2年に一度は必ず受けよう。対象は40歳以上で、問診、乳房X線検査(マンモグラフィ)が基本じゃが、精度を高めるために超音波検査を組み合わせるところもある。一方、自己検診では、見た目だけで、変色、くぼみがないか、さらに触ってしこりがないかをチェック。異変があったら医療機関へ。こちらも定期的に行うことで、より小さなしこりを見つけることができるようになるよ。



検診については
日本対がん協会の
HPで確認しよう。

https://www.jcancer.jp/about_cancer_and_checkup/

