

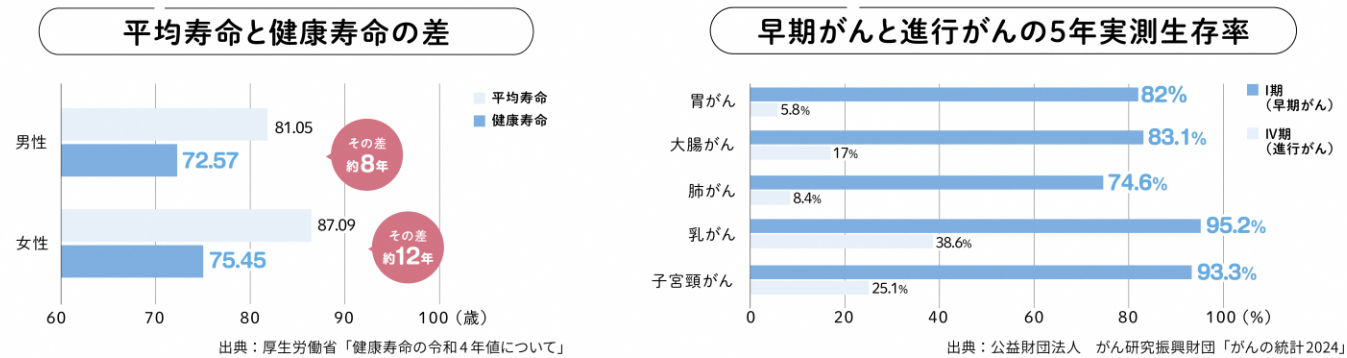
あなたの**みらいの元気**のために、

特定健診・がん検診を受けましょう



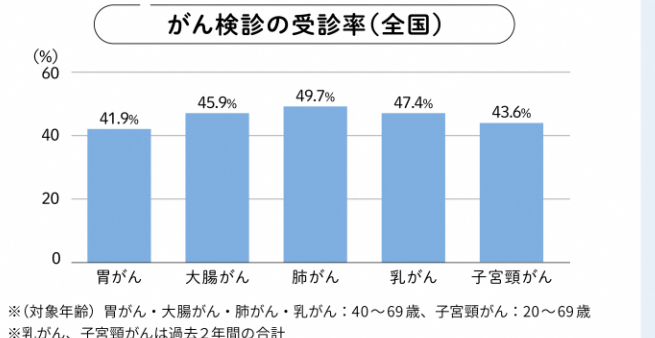
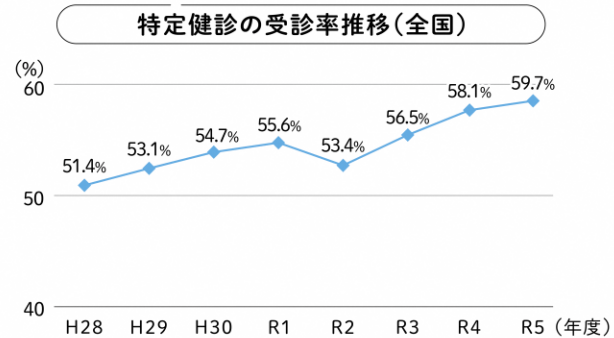
- 2022(令和4)年における日本の平均寿命は男性が81.05歳、女性は87.09歳。長寿の国であるのは間違いありませんが、一方で、健康寿命(健康上問題なく日常生活が制限されない状態)との差は、男性で約8年、女性で約12年あり、皆が必ずしも穏やかな老後を過ごしている訳ではありません。健康寿命を延ばすためには、疾病の重症化を防ぐことが必要で、そのためには早期発見、早期治療が重要です。^{※2}
- 日本の主な死因は、悪性新生物(がん)であり、がんによる死亡率は全体の約24%^{※3}を占めています。がんによる死亡や治療のリスクを減らすには早期発見・治療が重要で、そのためには特定健診・がん検診を受けることが大切です。

(※2) 出典: 健康日本21アクション支援システム ～健康づくりサポートネット～ (※3) 出典: 厚生労働省 主な死因の構成割合(令和4年(2022))



全国の状況は・・・

- 2023年度は 約3,123万人の国民が特定健診を受けました。これは対象者全体の59.7%にあたります。
- がん検診受診率については、5大がん全てで50%を切っています。



特定健診・がん検診を定期的に受診し、疾患の発症予防・早期発見につなげましょう
検査や治療を勧められた場合は放置せず、早めに医療機関を受診しましょう

日本生命保険相互会社
岡山支社



日本生命は美咲町と包括連携協定を締結し、地域に根差した取組を進めています。

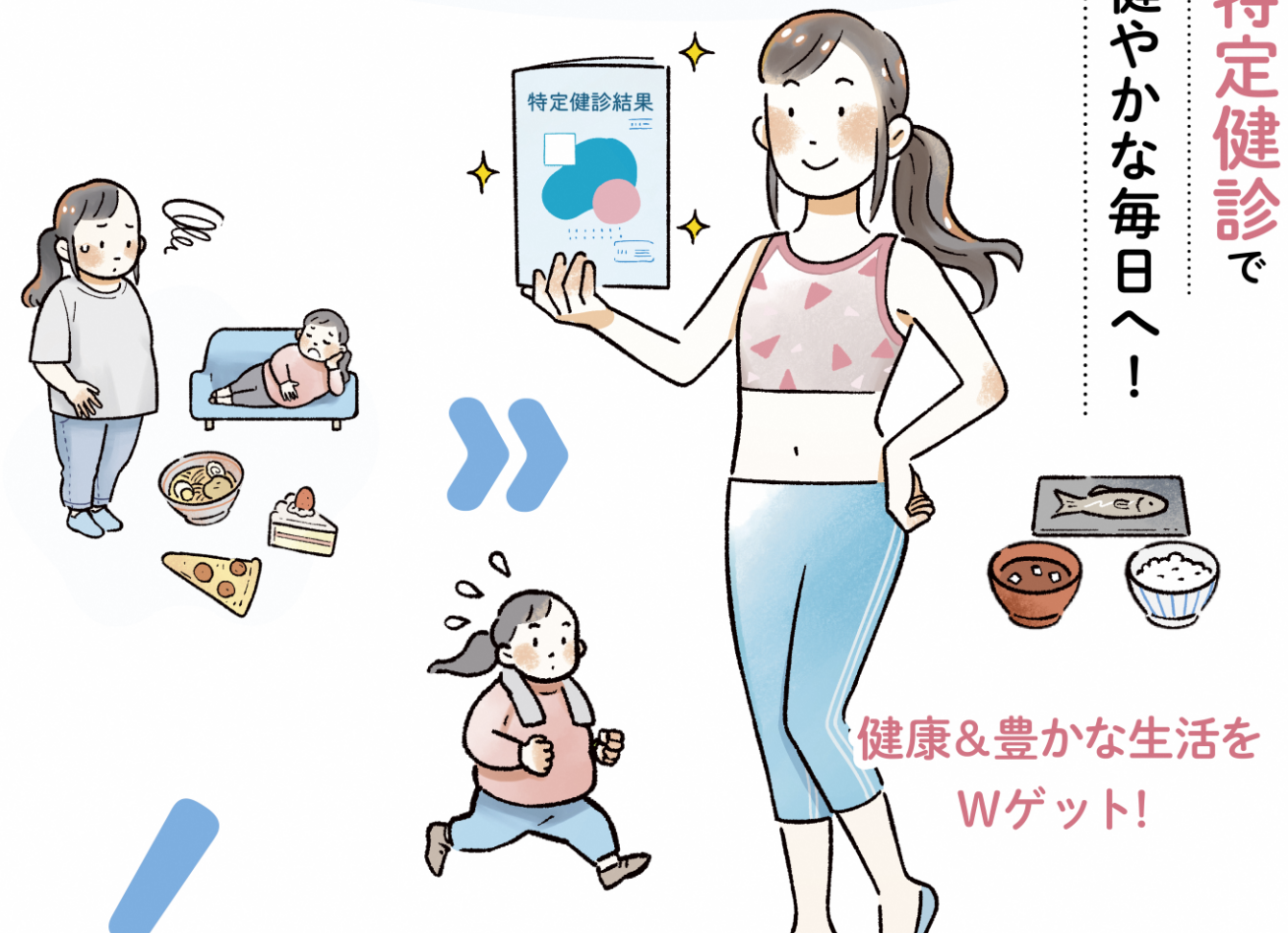
生活習慣を見直すきっかけに！

40歳以上の
皆さまへ

健康な生活をリスタート！

特定健診

ご存じですか？



特定健診で
健やかな毎日へ！

健康&豊かな生活を
Wゲット！

特定健診で生活習慣病のリスクを早期発見！

1年に1度の健診で、自分の健康を考えてみませんか？



日本生命保険相互会社

特定健診ではじめる 毎日の健康習慣

特定健診を
受けましょう

特定健診で病気を防ぐ！
健康な未来と家族のために、
まずはかかりつけ医に相談しましょう！



がんや生活習慣病は、重症化すると
治療の費用が増大します。
自身や家族の日常生活への負担も
大きくなるため、
予防の取組みが大切です。

〈監修〉
日本生命保険相互会社 本店健康管理所
健康管理医長：倉重 隆明／石神 真人



特定健診とは？



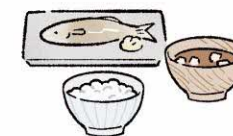
40歳～74歳を対象にした、生活習慣病を防ぐための健診です
特に、**メタボリックシンドローム**に着目した診査を行います

- 国民健康保険などの医療保険者は、国の定めにより、40歳以上の加入者に特定健康診査（特定健診）を実施することが義務付けられています。
- 特定健診は、好ましくない生活習慣により蓄積した内臓脂肪に起因するメタボリックシンドロームに着目し、糖尿病や脂質異常症、高血圧などの生活習慣病の発症や重症化を、特定保健指導により予防することを目的としています。生活習慣病のリスクに応じて、特定保健指導が行われます。指導対象となった方は必ず受けるようにしましょう！

特定健診のメリット



- 生活習慣病の**早期発見**ができる！
- 特定健診をきっかけに生活習慣を見直し、**健康的な毎日**を過ごすことができる！



特定健診と同様に大切な

がん検診



早期発見し、適切な治療を行えば治る可能性が高いです
がん検診は住民票のある市町村で受診できます

- がんは、初期の段階では自覚症状がほとんどありません。自覚症状がない時点で、定期的に検診を受けることにより、がんを進行していない状態で見つけることができます。

種類	対象年齢	受診間隔	検査項目
胃がん	50歳以上	2年に1回	問診、胃部エックス線検査又は胃内視鏡検査のいずれか ^{注1}
肺がん	40歳以上	毎年	問診、胸部エックス線検査、喀痰細胞診 ^{注2}
乳がん	40歳以上	2年に1回	問診、マンモグラフィ検査
子宮頸がん	20歳以上	2年に1回	問診、視診、子宮頸部の細胞診及び内診、HPV検査単独法 ^{注3}
大腸がん	40歳以上	毎年	問診、便潜血検査

注1：胃部エックス線検査に関しては、当分の間、対象年齢を40歳以上とし、年1回の実施も可能。注2：喀痰細胞診については行政の指針により変更の可能性もあります。注3：HPV検査単独法は30～60歳が対象で5年に1回受診。但し導入自治体は限られます。 ※がん検診は症状のない方のための検査です。明らかな症状がある方は、医療機関を受診してください。

受診者の声^{※1}



＜M・Eさんの声＞

年に1度の定期的な受診によって、自分では気づかない健康状態の変化を知ることができ、一般で受診するよりも安価で受診できることに感謝です。



＜I・Hさんの声＞

1年に1度受診することで1年間安心して過ごせます。自覚症状がないのに病気が見つかった時は受診して本当に良かったと思いました。

(※1) 受診者からいただいた声の中から抽出・編集して掲載しています。

特定健診・がん検診の受け方や費用については、
ご加入の健康保険組合やお住まいの自治体からの案内、HPをご確認ください

がん検診は、正しい方法を正しく行うことで、がんによる死亡リスクの低下が期待できる一方、「エックス線検査による放射線被ばく」等のデメリットがあるとされています。
がん検診に対する理解を深め、健康と安心のために適切に利用してください。