

本冊子は、以下の健康保険組合により共同制作されました
すかいらくグループ健康保険組合・ダスキン健康保険組合・ニトリ健康保険組合
日本マクドナルド健康保険組合・FR健康保険組合・ロイヤル健康保険組合
(五十音順)

女性の健康応援BOOK

見ている世界を 変えてみよう

これは、身近な病気の話



アンケートご協力をお願い

<https://forms.gle/fuR5GvrVgAAqHEfu6>
上記のURL、またはQRコードから
アクセスしてご回答ください。



これってなんのハナシ？

2人に1人

なんで私が？
家族のこと、仕事のこと、
明日からどうなっちゃうの？
何からどうすればいいの？
20代でもかかっちゃうの？

いっしょに
考えてみましょう！



はるか
保健師・働く女性の健康サポーター

人生の見え方が
変わった

乗り越えてみて人生の見え方、
向き合い方、考え方が変わった。
「今」この毎日をもっと大切にしていきたい。

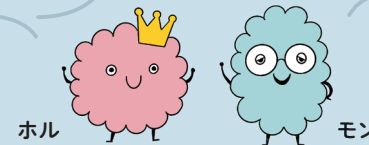
上司や同僚の
協力が助けになった

44.3%

いろいろ、相談に乗るよと
言ってくれてホッとしたけど、
自分の居場所、
なくなっちゃうのかな？

何のことか
わかる？

なんだろう？



ホル

モン

25.3%は
生活習慣や
ウイルスなどが原因

周りのことが第一優先で、
自分のために時間を
使えてなかった。
検査することが、
自分・家族・大切な人を
守ることになると
思えるようになった。

「ホル」と「モン」は
Vol.2 幸せホルモン編に登場しているよ

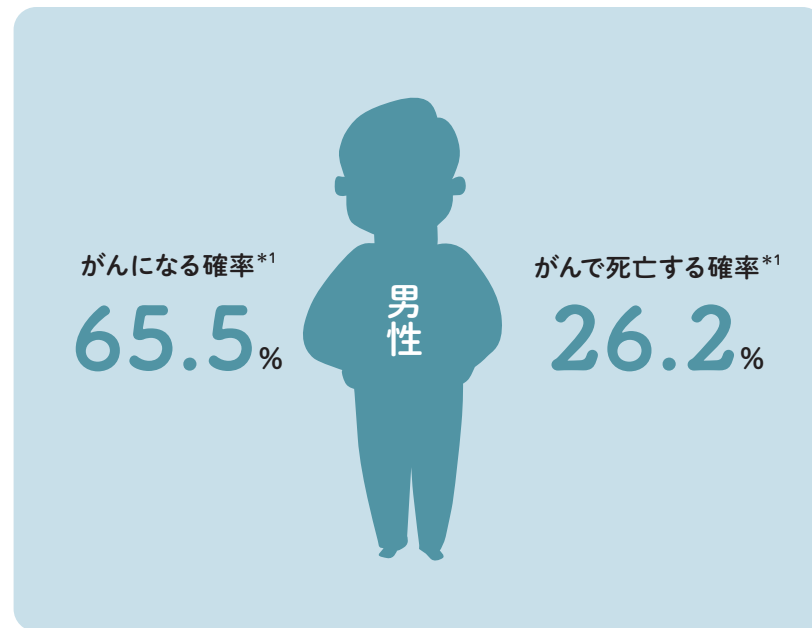
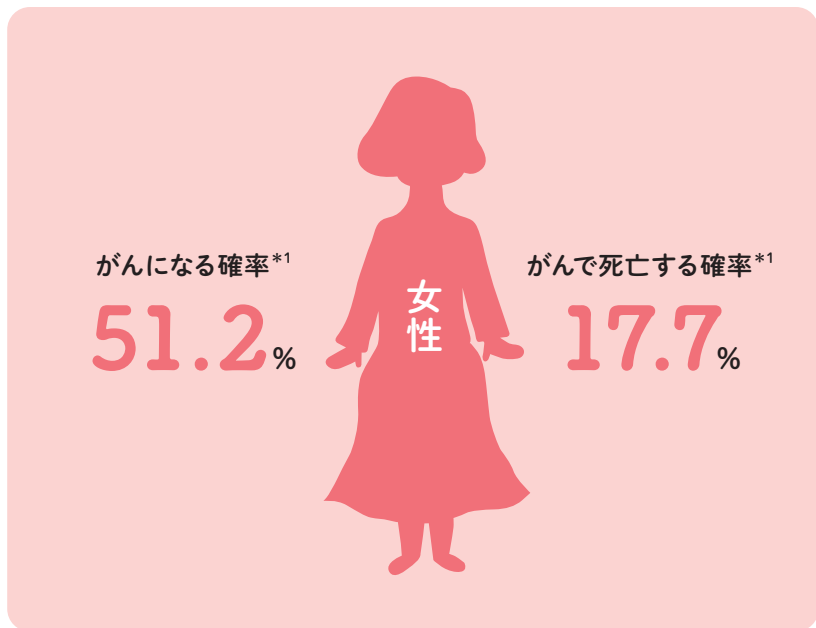


それは…「がん」のはなし

*1 国立がん研究センター「がん情報サービス 最新がん統計」1.最新がん統計のまとめ(生涯でがんになる確率は2019年、生涯でがんで死亡する確率は2021年データに基づく)

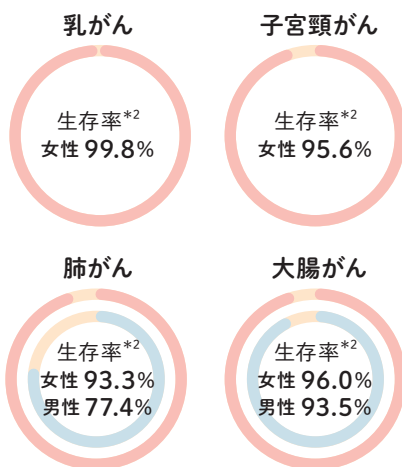
*2 国立がん研究センター「院内がん登録 2013-2014年5年生存率集計」I期相対生存率

2人に1人がかかる時代



がんと向き合う 付き合う

今は、働く人ががんを経験し、治療して元気になって戻ってくる時代。自分のためにも、身近な人のためにもがんについて正しい情報を知ることが大切です。



もしも、がんになったら

私たちは
がんを
経験しました

家族には心配させるのではないのかと、なかなか言い出せず、ずるずるしてしまって…。入院の手続きの電話が自宅にあり、家族に知られることに。ある意味、助かったなあと思います。

「心配させたくない」
家族には、
がんだって言えなかった



Tさん
子宮頸がん
30代
正社員オフィス勤務

考えて不安になった
でも、治す努力を
しようと思った

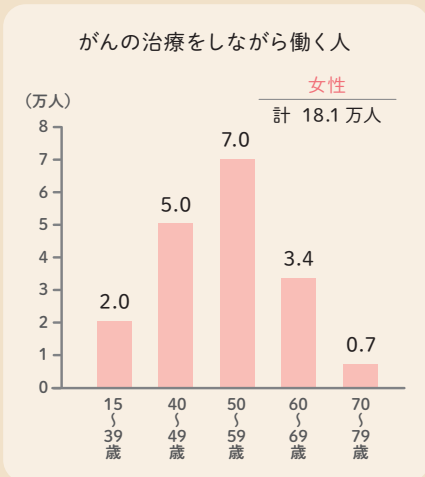


Kさん
乳がん
50代
店舗パートタイム勤務

自分の生死も、これからの治療費用も心配をかける家族のこと、仕事、すべて考えました。どうなっていくのか不安だった半面、なるようにしかならないから、治す努力をしようと思いました。

周りの大切な人も 未来の私も もう他人事じゃない

18.1万人の女性が、がんの治療をしながら働いています。社会的にも治療しながら働く環境が整いつつあります。あなたの周りにも、がんになっている方、治療と仕事を両立している方がいるかもしれません。



厚生労働省「2022年国民生活基礎調査票」をもとに作成

大切な人や、職場の同僚が がんになったら？

がんを経験しながら仕事を継続できた1番の理由として、44.3%の方が「上司や同僚、仕事関係の人々など周囲の理解や協力」と回答^{*1}しました。



声掛けて難しい。
無理に言葉を掛けず、
気持ちに寄り添うことが
大切なんだね

みんなの声

職場の仲間や上司から、「身体が第一だからゆっくり休んで治してね。」と快くサポートしてもらえました。定期的に、職場から連絡をもらえて嬉しかったです

やはり、家族や友人のサポートが一番。常に寄り添ってくれるだけでいい

*1 静岡県立 静岡がんセンター「がん体験者の悩みや負担等に関する実態調査報告書「2013年 がん向き合った4,054人の声」

でも、大丈夫



50代で
乳がんと診断された、
私の経験です



早く相談できて
よかったね!

けん
50代・上司

3ヶ月後
超音波検査の実施

7ヶ月後
手術入院期間 4日間

9～12ヶ月後
放射線治療を受けつつ、
出社や休みを調整

職場復帰、半年後
定期検診・経過観察

乳がん検診の結果を確認
「要精密検査」

1ヶ月後
かかりつけ医に相談

5ヶ月後
細胞診検査の実施

8ヶ月後
職場復帰

13ヶ月後
完全職場復帰!!

手術には禁煙は
欠かせないよ

人によって
定期検診の頻度・間隔
は変わってくるよ

たくさんの 選択肢があるがん治療 良い病院の選び方

がんの治療にはいくつかの方法があります。医療が進み、最新の治療も増えてきました。もしがんになったら、自分が納得できる治療法を選ぶために、どんなことに気を付けておけば良いのでしょうか。

選び方

治療の実績

一般病院の中にも、特定のがんに優れた治療実績を持つ病院があります。お住いの地域のかかりつけ医にも相談してみましょう。

チーム医療

医師、薬剤師、看護師、医療ソーシャルワーカーなどの多職種によるチーム医療体制が整っているかを確認してみましょう。

通いやすさ

大きな病院というだけで遠方の病院を選ぶより、ご自身や家族が実際に通えるかどうかを考慮に入れて選ぶことも大切です。

調べ方

医療機能情報提供制度を活用

厚生労働省が提供している各都道府県の医療機関の情報です。



社会の受け入れも 広がってきた

仕事とがん治療の両立のために、職場から支援を受けた人は68.3%、職場復帰した人は84.5%でした*1。社会も変化し、治療と仕事を両立するためのさまざまな支援も広がっています。

*1 厚生労働省「がん患者の就労を含めた社会的な問題へのこれまでの対応について」



振り返ってみると、がんは
「他の病気とかわらないもの」
だって思えます

私はがんが分かったとき、「死ぬわけない」と思いました。でも、不安な気持ちもあり、本屋で病気のことを調べたり、5年生存率も調べました。幸いにも良い先生に巡り会い、治療を受けることができました。

大切な人や自分を 守るために、今できること

早期発見のためには 「がん検診」しかありません

がんの初期は無症状の場合が多く、自覚症状から気づくことはできません。そのため、検診を受けることが大切です。
働いているからこそ、毎年受けられる健康診断。
「がん検診と健康診断は一緒に受ける」ことを習慣にしましょう。
がん検診を受けて、自分と周囲の大切な人を守りましょう。



私も、
がん検診がきっかけでした

忙しさにかまけて、健康診断・がん検診が2年ぶりになり、
そこでがんが見つかりました。
もう1年、受診していなかったらどうなっていたのか、
考えると怖いですね…。
毎年のチェックがいかに大切か痛感しました。

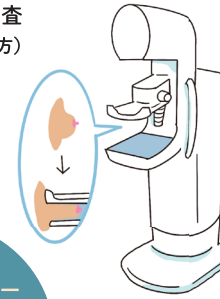
がん検診って
痛いのかな…？
ちょっと恥ずかしい…



がん検診の心構え ~検査を安心して受けるヒント~

乳がん検診

マンモグラフィ検査
(40代以上の方)



マンモグラフィー
生理後に
受けたほうが痛みが
少なくなります。

気持ち
自分なりの
リラックス方法を
持っておくと
安心です。

服装
パンツより
スカートのほうが
ラクちんです。

子宮頸がん検診

子宮頸部細胞診
(20歳以上の方)



病院選び
女性医師がいる
病院を選ぶことも
できます。

簡単だね！

超音波検査

(乳腺が発達している30代の方)
超音波によって乳腺を映し出し、
異常がないか調べます。ゼリーを
塗って検査するため、少しくすぐっ
たいなどの感想も。

大腸がん検査 便潜血検査

2日分の便を採取して、
便に混じった血を検出する検査です。



検診も、そして再検査も必ず受けましょう



「意外と簡単!」「病気の不安が解消されて、安心した」と
いう声も聞きますよ。

20歳から子宮頸がん、40歳を過ぎたら乳がんの検診を!
大腸がん検診は男女ともに必ず受けましょう。
再検査も忘れずに!

知っておこう ～がんって予防することはできるの？～

女性のがんの25.3%は生活習慣やウイルスなどが原因

気をつけていても、かかるのがん。男性のがんの43.4%、女性のがんの25.3%は、生活習慣やウイルスなどが原因*1と考えられています。

	肺がん	大腸がん	乳がん	子宮頸がん
喫煙	!	!	!	!
飲酒		!	!*	
肥満		!	!*	!*
感染症	!			!*

! … 確実 ! … ほぼ確実 ! … 可能性あり

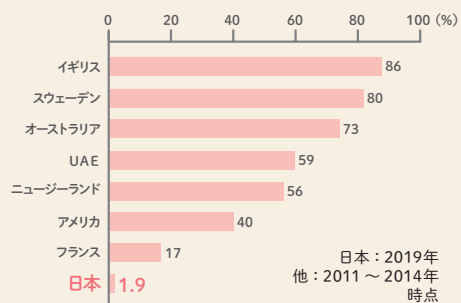


詳細は
国立がん研究センター
「5つの健康習慣による
がんリスクチェック」

20代でも
かかるがんが
あるんだ!



各国のワクチン接種プログラム
対象女子の接種率*2



ワクチンで防げる 子宮頸がん

ヒトパピローマウイルス (HPV) をご存知ですか？ 20～30代の女性に最も多いがん「子宮頸がん」、その原因になるのがHPVです。HPVの感染は、ワクチンで防ぐことができます。詳しくは、お近くの婦人科等へ問合せください。

*1 国立がん研究センター「がんリスク評価とがん予防ガイドライン提言」より作成
*2 Garland SM et al. Clin Infect Dis. 2016; 63: 519-527. 厚生労働省 定期の予防接種実施者数 より作成
*3 閉経前 *4 閉経前、BMI30以上 *5 閉経後 *6 HPV

見直そう ～がんを予防する生活習慣へ～



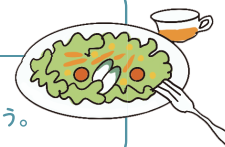
私が仲間と毎日元気に働ける秘訣です♪

運動

週に1度は軽く汗を流す運動を。今より少し身体を動かしてみてください。

食事

食事のメニューに、野菜を積極的に取り入れよう。



さちこ
60代・シフト制勤務

アルコール

適量を守り、アルコール度数にも注意。



日本酒 … 1合
ビール中瓶 (500ml) … 1本
焼酎・泡盛 … 0.5合
ワイン … 小グラス2杯

睡眠

良質な睡眠を確保しましょう。カフェインを含む飲み物を寝る3～4時間以内に飲まないように気をつけましょう。

タバコ

禁煙によりがんのリスクを下げられます。禁煙で「顔色良くなった?」と言われる嬉しい効果も期待できます。健保の禁煙サポートも利用しましょう。



体重管理

太りすぎはもちろん痩せすぎにも注意。毎日体重測定をしましょう。



毎日の積み重ねが
健康な心と体を作ります

もっと知りたい方は、
vol.1生活習慣編を
ご覧ください



みんなで、
支え合う

あなたの健康を支える それが健保です

費用を大幅に抑えられる場合もあるので、まずはご加入の健保にお問合せください。職場やいろいろなところからも支援があります。お金の心配、こころの不安をサポートする仕組みもあります。

傷病手当金

病気やけがの治療のため、仕事に就くことができず、給料等をもらえないときに支給されます






限度額適用認定証

高額な医療費の支払いを一定の金額まで抑えることができます

その他、会社のサポートも調べてみよう

がんに関してアレコレ知りたいときは

がんに関する総合的な情報	がん患者と生活、就労相談に関すること	女性の健康に関するお役立ち情報
がん情報サービス ganjoho.jp (国立がん研究センター)	日本対がん協会 jcancer.jp がん相談ホットライン (がん患者、家族の支援がん就労等)	ヘルスケアラボ w-health.jp
		

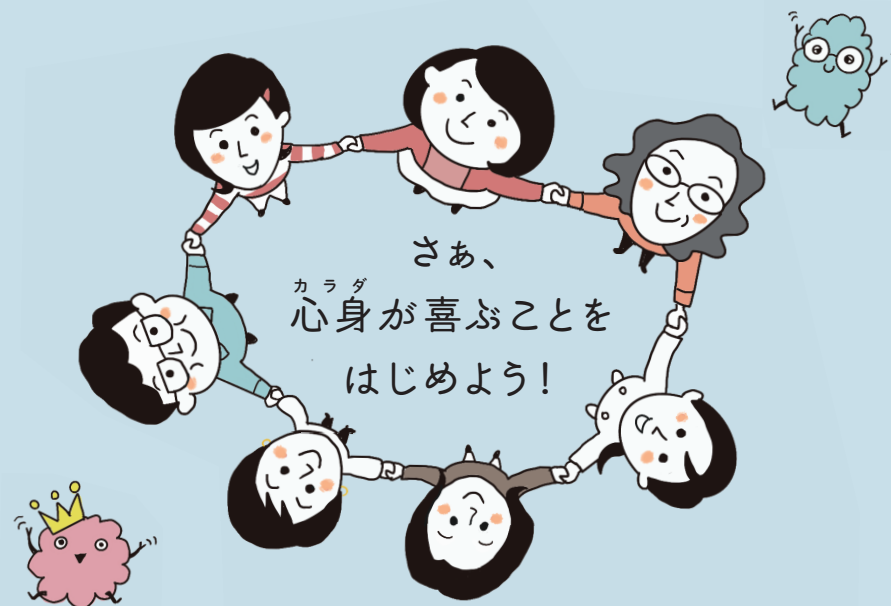
明日の健康をつくるのは、今日の私

女性の健康応援BOOKもついに最終号となりました。本号ではがんを経験されたお二人にご協力いただき、率直な思いや経緯を掲載しています。

がんは、私もあなたも、誰もがかかりうる身近な病気。だからこそ、今できることを知っていただきたい、ほんの少しの行動がこの先の未来をきっと変えられる、そのような思いでこの冊子を作成いたしました。

私たちは一人じゃない。職場をはじめ、健保組合の仲間もいます。そして、いつも応援しています。

本誌が皆さんにとっていきいき働くためのヒントとなれば幸いです。



さあ、
カラダ
心身が喜ぶことを
はじめよう!

異業種6健保の「チームレディース」*1は皆さんを応援しています!

*1 2019年、全国で多種多様に働く人たちの異業種企業6社の健保組合が集結し、女性の皆さんの幸せな人生を応援するために、保健師を中心に結成しました。

この冊子に関するご意見・ご質問等は、ご加入先の健康保険組合へお問い合わせください。