

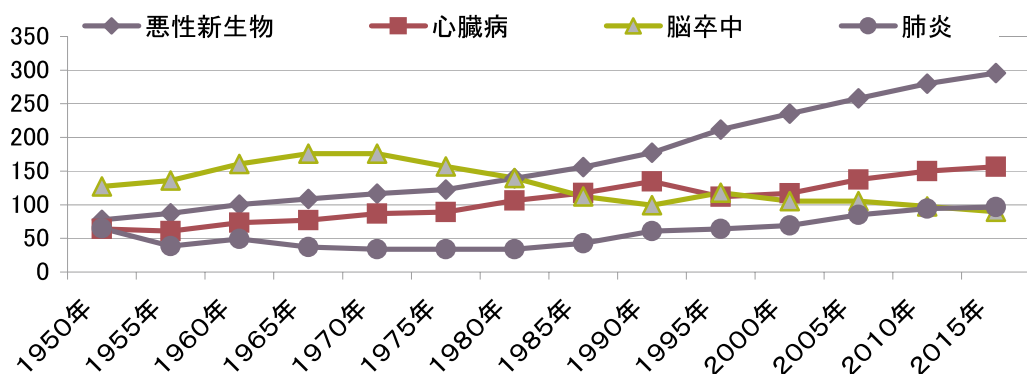


生活習慣の改善と定期検診で「がん予防」

かつては「不治の病」と恐れられてきたがんですが、今日では種類や部位によって開きはあるものの、早期発見・早期治療で「治る病」に変わりつつあります。このがんの現状を知り、生活習慣の改善と定期検診で予防に取り組みましょう。

「がん」の現状 ～35年間 死因のトップを更新中～

がんの死亡率の推移(人口10万対)



がん患者増加の要因

- 1 平均寿命の伸び
(がんは一種の老化)
- 2 食生活の欧米化

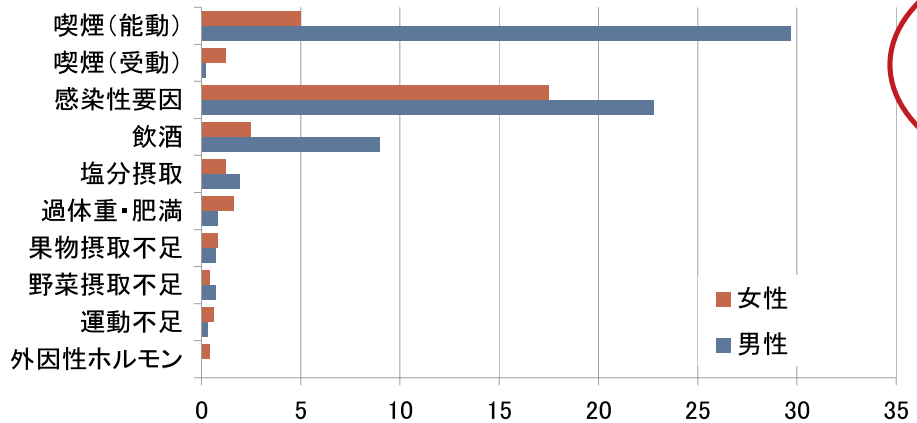


厚生労働省
「平成27年度人口動態統計」より

1981年以来 日本人の死因の1位にある「がん」。その数は増加の一途にあり平成27年には年間約37万人が亡くなり、日本人の2人に1人はがんにかかると推測されています。そのため国においては平成27年12月、遅れているたばこ対策やがん検診受診率向上を加速させる短期集中的に実行することを含んだ「がん対策加速化プラン」を策定しました。そのなかの柱の1つ避けられるがんを防ぐ「がん予防」について考えてみます。

生活習慣と「がん」発生要因・リスクの軽減

がん発生の要因

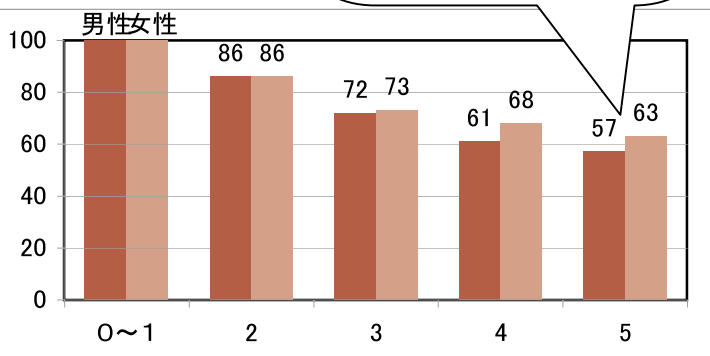


日本人のがんの中で、男性のがんの53.8% 女性のがんの27.8%は原因が生活習慣や感染であると考えられます。

5つの健康習慣のうち0または1つのみ実践した場合のリスクを100とした場合、男性で43%, 女性で37%リスクが低くなります。

生活習慣とがんのリスクの軽減

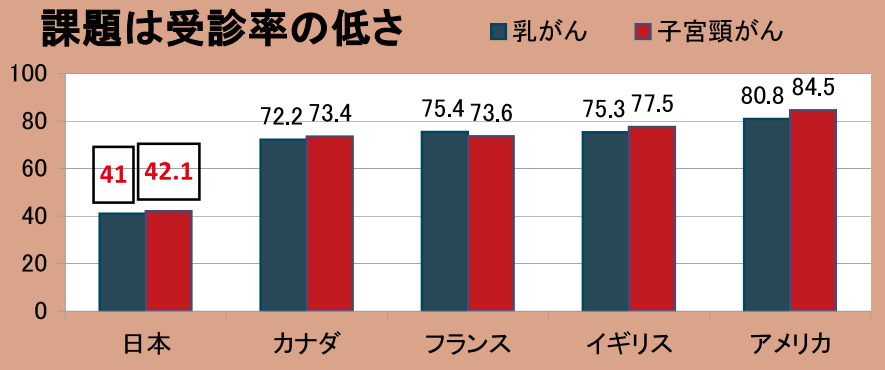
国立がんセンターの追跡調査によると、「禁煙」「節酒」「食生活」「運動」「適正体重」の5つの生活習慣に気をつけて生活している人とそうでない人では、0または1つ実践している人に比べ、男性・女性共にがんになるリスクが低くなるという推測データが示されています。



検診で「がん」の早期発見

医療技術の進歩もあり近年がんの治療率は向上しています。そのためにはがん検診による早期発見が欠かせません。どのタイプのがんも初期にはほとんど自覚症状はありませんので、早期発見のチャンスを逃さないためにもがん検診を定期的に受けることが大切です。

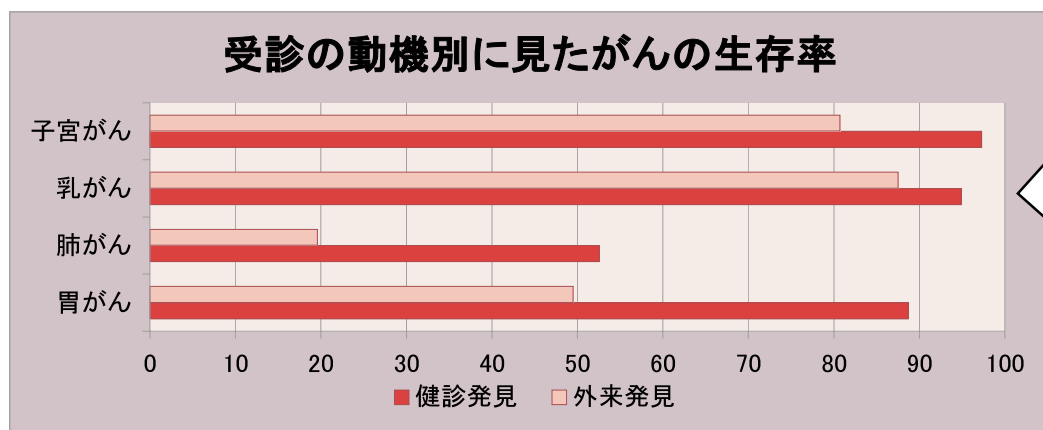
課題は受診率の低さ



OECD Health Statistics 2015より



受診の動機別に見たがんの生存率



治療開始3年後の生存率です。
検診で発見されたがんは症状が出てから病院で発見されるがんよりも治る率が高くなっています。

がん研究振興財団資料より

特定健康診査について



40歳以上の被扶養者の皆様へ



特定健康診査は、メタボリックシンドローム（以下メタボ）予防を中心に、ご自身の健康を見守る大切な健診です。

しかし残念ながら、毎年、ご案内している特定健康診査ですが、被扶養者の方の受診率わずか**約40%**です。

自身のため、家族のためにも、メタボを早期発見・早期改善することで生活習慣病を未然に防ぐことを目的とした特定健康診査を毎年必ず受診しましょう！

被扶養者の方（配偶者ドック決定者は除く。）を対象に、7月上旬に組合員の所属所を通じて「特定健康診査受診券」を発行しています。

特定健康診査受診券を紛失された方、お手元に届いていない方がおられましたら、お気軽にご連絡ください。**再発行**いたします。



有効期限 平成30年1月31日

身長・体重・腹囲・尿検査・血液検査...

無料

※ 組合員ご本人については、勤務先で受診する定期健康診断や当支部で実施する人間ドックを受診することで特定健康診査の受診に代えています。



さんまのポワレ ラタトゥイユ添え アンチョビバターソース

【作り方】

さんまのポワレ

- ① さんまを3枚におろし、キッチンペーパーで完全に水気を拭き取る。
- ② ①に塩・こしょうで味付けし、小麦粉をまぶしオリーブオイルで焼き揚げる。

ソース

少し温めたフライパンにバターを入れ、焦がさないように軽く泡立つくらい温めてから、刻んだアンチョビとレモン汁を加える。

ラタトゥイユ

- ① 野菜を2cm四方に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ、ニンニクスライスを加え軽く炒める。
ニンニクの香りがしてきたら、すべての野菜を加え弱火で炒める。
- ③ 野菜がしんなりになったら、塩・こしょう・白ワインを加えトマト缶詰の
トマトを荒く切り缶詰の汁ごと加え、弱火で20分位煮る。

盛り付け

- ① 皿にラタトゥイユを敷きさんまを盛り付ける。ソースを全体に行き渡る
ようにかけて輪切りしたレモンを飾り付ける。
- ② 最後にソースもイタリアンパセリで飾り付ける。

【材料】2人分

・さんまのポワレ

さんま……………2尾
塩・こしょう……………少々
小麦粉……………少々
オリーブオイル……………適量

バター……………100g
アンチョビ……………少々
レモン……………1/2個
イタリアンパセリ……………3枚

・ラタトゥイユ

ズッキーニ……………1本 ニンニク……………1片
ナス……………1本 オリーブオイル……………適量
タマネギ……………1個 白ワイン……………20cc
パプリカ(赤・黄)……………各1個 塩・こしょう……………少々
トマト缶詰……………1缶(400g)

プロの技ワンポイント！

さんまの水分をキッチンペーパーで完全に拭き取り、小麦粉をきれいにはたいて皮目の方をきつね色になるまでパリッと焼き上げる。

クイズ de 景品 GET !

クイズに全問正解された方の中から抽選でホテルウエルビューかごしま(公立学校共済組合鹿児島宿泊所)の
利用券※をプレゼントいたします。皆様ふるってご応募ください！

※ 利用券は、5,000円分を1名様、3,000円分を2名様、2,000円分を3名様の合計6名様にプレゼントします。

問題 以下の文章の空欄に当てはまる言葉をお答えください。

- Q1** 平成29年9月から()の保険料率が引き上げられました。
- Q2** 年金関係の各種手続きの際は、()番号の記載が必要です。
- Q3** 貸付金残高相当額が保険金として支払われる制度のことを()制度といいます。
- Q4** 現在、ホテルウエルビューかごしまを含む公立学校共済組合九州6施設では、
共同企画()宿泊プランを展開中です。

ヒント: 今月号の「共済広報かごしま」を参照ください。

【前号の正解】

- Q1 (CKD)
Q2 (兄弟)
Q3 (組合員)
Q4 (プラチナ)

【当選者発表(敬称略)】

- ・5,000円分利用券
わたこ(指宿養護学校)
- ・3,000円分利用券
ヒメホノ(山中学校)
ドナルド(菱刈中学校)
- ・2,000円分利用券
しゃけ(武岡台養護学校)
松蔭太郎(志布志高校)
ワイルドだぜえ〜(川内中央中学校)

次の要領で、はがき又はホームページでご応募ください。

・クイズの答え

- 1
2
3
4
・所属所名
・氏名
・ペンネーム(希望する場合)
・「共済広報かごしま」及び、事業等についてのご意見・ご感想(必須)

【応募資格】公立学校共済組合鹿児島支部の組合員のみ(1人1回)

【あて先】〒890-8577 鹿児島市鴨池新町10番1号

公立学校共済組合鹿児島支部 福利係

「共済広報かごしま」係

【ホームページ】 公立学校共済組合鹿児島支部ホームページ

<http://www.kouritu.go.jp/kagoshima/>

【締切】平成29年10月20日(金)(必着)

【当選者発表】次号の「共済広報かごしま」で発表します。

※ 当選者発表において、ペンネームを希望する場合は、氏名と併せて記入してください。

※ ご記入いただいた内容は、当選者発表・景品の発送の外、今後の事業運営等の参考にさせていただきます。

クイズの正解は、
締切日以降に
ホームページに
掲載します。

