

朝礼用原稿

9月号



愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」と「秋のウォーキングイベント」のご案内です。

9月になりましたが、まだまだ厳しい残暑が続いております。体調管理には十分ご注意ください。

◇◆毎年9月はがん征圧月間◆◇

9月1日から30日は「がん征圧月間」です。いまや国民の二人に一人以上は生涯のうちがんになり、さらにその内の三人に一人以上が、がんで亡くなっています。この数字を見るとがんは身近な存在である言えます。

がんの多くは、予防可能な生活習慣や環境要因を原因とする「生活習慣病」であり、年齢とともにリスクが高まることが知られています。生活習慣を改めることで、がんに罹るリスクが下がりますので喫煙や飲酒、食生活などのリスク要因について見直してみると良いかもしれません。

がんは自覚症状が出た時には、病状が進行しており最悪の場合、既に手遅れということが少なくありません。例えば、『胃がん』の生存率を挙げてみますと、がん発見時の病状が最も初期の進行度Ⅰ期で約97%、進行度Ⅱ期で約65%、進行度Ⅲ期で約47%、最も進んだ進行度Ⅳ期では約7%しかありませんので、初期での発見がかなり重要だと分かります。

また、女性で罹患数が最も多い『乳がん』の生存率については、進行度Ⅰ期で約99%、進行度Ⅱ期で約95%、進行度Ⅲ期で約80%、最も進んだ進行度Ⅳ期では約33%と胃がんと異なり、進行度Ⅲ期までにがんを発見できれば治せる可能性が高いですし、視たり触ったりすることでセルフチェックが可能なため、習慣として取り入れてみると良いでしょう。

胃がん、乳がんに限らず、がんの発見が早ければ早いほど、治せる可能性が高く、体への負担が軽く済みますので、早期発見のためにも年に一回のがん健診を強くお勧めいたします。

愛鉄連健康保険組合では各種がん健診について費用の補助制度があります。補助額には検査項目ごとに上限がございますが、健診費用の7割を補助しておりますので、ご興味のある方は愛鉄連健康保険組合健康管理課(TEL:052-461-6131)までお問い合わせください。

参考：国立がん研究センター社会と健康研究センター予防研究グループ(http://epi.ncc.go.jp/can_prev/evaluation/2832.html)

全がん協加盟施設の生存率協同調査(<http://www.gunma-cc.jp/sarukihan/seasonritu/>)

【秋のウォーキングイベントご案内】

けんぼれんあいち主催、秋の健康ウォークが10月15日(土)に開催されます。

今回は『まるっとミュージアム陶のまち瀬戸散策』と題し、スタートを瀬戸市文化センター、ゴールを瀬戸蔵ミュージアムとする約8.0kmのコースです。窯道具を組み上げた石垣や塀が美しい

かまがき こみち
窯垣の小径、1200年以上の歴史を誇る深川神社や、やきもののまち瀬戸を体感できる瀬戸蔵ミュージアムなどを散策していただきます。この機会にご家族、同僚の方とウォーキングを楽しんでみてはいかがでしょうか。多くの方のご参加をお待ちしております。申込方法等の詳細につきましては、先に送付された案内や愛鉄連健康保険組合ホームページをご覧ください。