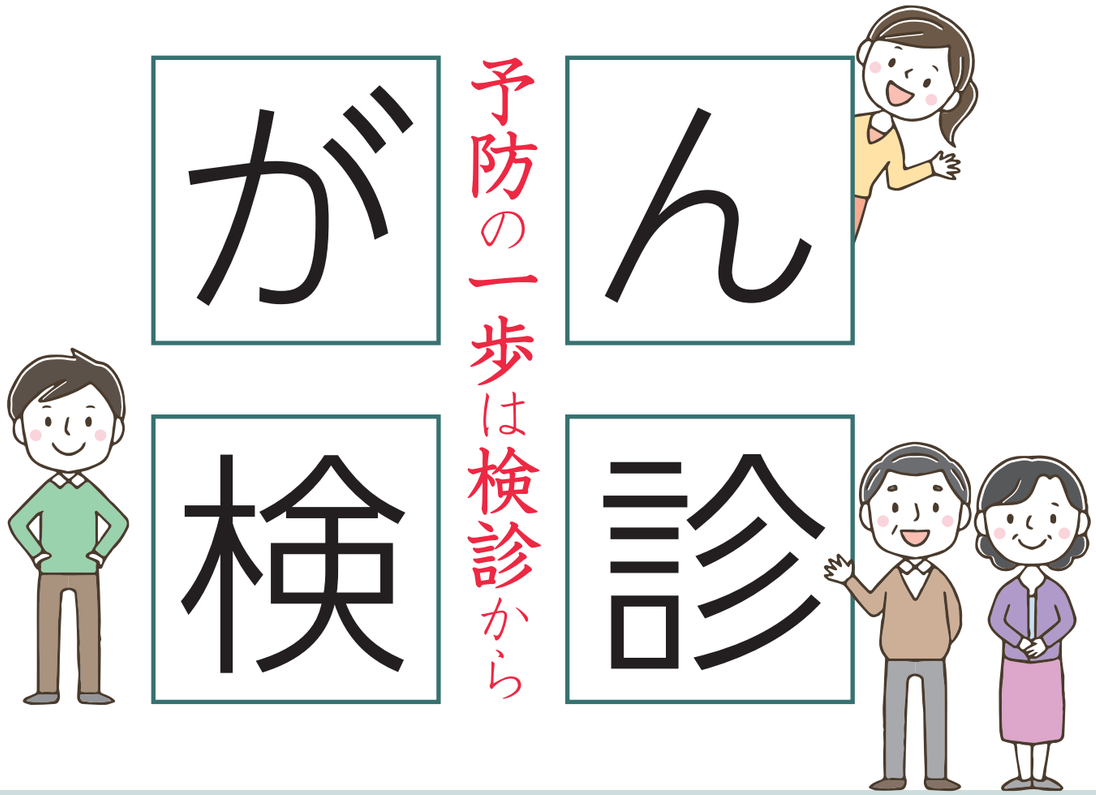
タカラスタンダード健康保険組合

〒536-8536
大阪市城東区鴫野東1丁目2番1号
TEL 06（6962）0961　FAX 06（6962）2900
ホームページ　http://tskenpo.or.jp/

当健保組合は「がん対策推進企業アクション」パートナー企業に登録、
がん検診受診率アップに取り組んでいます。

2020年　がん検診（単独検診）案内



予約期間　2020年3月16日～2021年3月15日
※受診日は、ご予約日より2週間以上先の日程で予約してください。
※上記予約期間外での予約・受診券発行依頼はできません。

受診期間　2020年4月 1 日～2021年3月31日
※上記受診期間外での受診はできません。

男女	肺がん検診※（35歳以上） 胃がん検診（35歳以上） 大腸がん検診※（40歳以上） 肝炎検査（40歳以上）
女	乳がん検診（年齢問わず） 子宮頸がん検診（年齢問わず）
男	前立腺がん検診（40歳以上）

※肺がん検診・大腸がん検診は、被保険者（本人）は定期健診、被扶養者（家族）は健康保険組合が実施するイーウェル一般健診で受診することができます。また、肺がん検診は人間ドックでも実施しています。

タカラスタンダード健康保険組合

予防の一歩は検診から がん検診 Contents

P.3 がんを知る
P.3 日本人にとってがんは他人事？
P.3 受けない理由は「時間」と「根拠ない自信」
P.4 加齢とともに、がんリスクは増大！
P.4 発見のタイミングで大きく変わる生存率！
P.4 死亡率を下げる！５つのがん検診

P.5 受けよう! がん検診
P.5 胃がん
P.6 肺がん
P.7 大腸がん
P.8 乳がん
P.9 子宮頸がん
P.10 前立腺がん
P.11 肝がん

P.12 生活習慣改善でがん予防
P.12 禁煙
P.12 節酒
P.13 食事
P.14 運動

P.15 単独検診のご案内

P.17 申し込みから受診までの流れ
P.17 パソコン・スマートフォンを利用する場合
P.18 FAX／郵送を利用する場合

P.19 変更・キャンセルについて

P.20 よくあるお問い合わせ Q&A

P.21 個人情報のお取り扱いについて

P.22 受診券発行依頼書の記入例

P.23 受診券発行依頼書

まずはがんのことを知ることが大切です。

がんを発見するには健康診断だけではなく、がん検診を受けることが大切です。

がんを知る

日本人にとってがんは他人事？

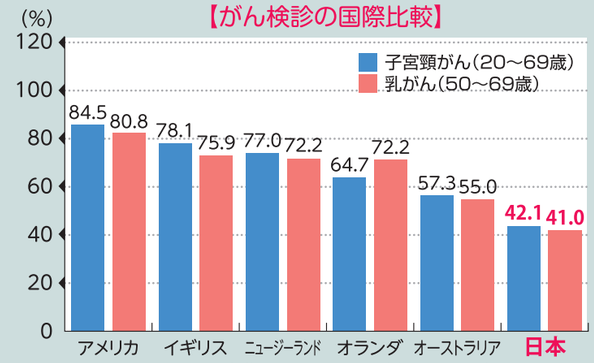
日本において、国が推奨しているがん検診受診率は、男女ともに約４割にとどまっています。

乳がんと子宮頸がんのがん検診受診率をOECD（経済協力開発機構）加盟国30カ国で比較すると、日本のがん検診受診率は最低レベルです。

タレントのがんの闘病報道などがあったときには一時的に受診率が上がるものの、時間がたつとまた低下してしまいます。

日本人にとっては、がんという病気がどこか他人事であり、自分には関係ないと思っている人が多いのではないでしょうか。

【がん検診の国際比較】



出典 ： OECD Health at a Glance 2015

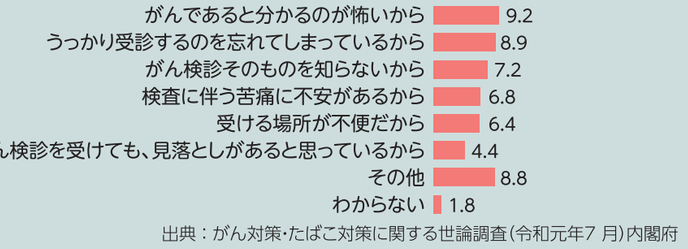
受けない理由は「時間」と「根拠ない自信」

「受ける時間がない」「健康に自信がある」「必要な時に行ける」「お金がない」が検診を受けない主な理由。

本当に時間やお金がないのでしょうか。健康への自信は絶対なのでしょうか。

本当は、その時間や費用を工面して検診を受けるのに見合うだけのメリットを感じていない、あるいは受けないことにデメリットを感じていないのではないでしょうか。

【がん検診を受けない理由】



出典：がん対策・たばこ対策に関する世論調査（令和元年7 月）内閣府

デメリット 検診と治療の時間と費用、その差は大きい

どんな病気も、発見が遅れ、治療が遅れれば、それだけ治療は長引き、経済的、身体的負担も大きくなります。これはがんにおいても同じです。

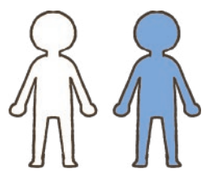
検診時間はせいぜい半日程度。検診費用も職場や自治体からの補助も多くあり、比較的少ない負担で受けることができます。

【大腸がんの場合】

大腸がん検診の場合	検診時間 半 日	検診費用 数千～2万円程度
ステージⅢで治療した場合	治療期間 8年	治 療 費 約400万円

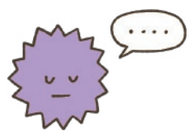
デメリット 2人に1人ががんになる時代

今、２人に１人ががんにかかっているといわれています。20～50歳代前半の現役世代においては、男性よりも女性のほうががん患者が多く、30歳以降、男性の約２倍以上に増えています。



デメリット 初期には自覚症状がないがんもある

がんの症状は部位によって異なりますが、種類によっては自覚症状があまりないものもあります。気になる症状がでてからではすでに進行していて手遅れになってしまうことも珍しくありません。自覚症状のないときから検診でチェックすることこそが検診の大きなメリットです。



がんを知る

加 齢とともに、がんリスクは増大!

　がんは、毎日繰り返される細胞分裂のコピーミス。年をとるほどコピーミスは増え、これを排除する免疫能力も弱まります。つまり、がんは加齢とともに発症する可能性が高くなるのです。
　がん細胞の増殖力は最初は非常にゆっくりで、1㎝の大きさになるまでに10～20年かかります。しかし、1㎝から2㎝になるには1～5年しかかからず、急激に成長します。

がん発生のメカニズム

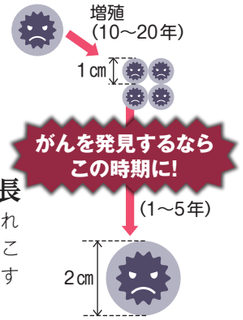
1 遺伝子のコピーミス
本来なら細胞分裂したときに遺伝子が正確にコピーされるが、遺伝子に傷がつくとコピーミスがおこる（がん細胞の誕生）。

2 免疫細胞の攻撃
免疫細胞ができたばかりのがん細胞を見つけて攻撃する。

3 免疫機能の低下
がん細胞が増えすぎると、免疫細胞の攻撃が追いつかなくなる。また、老化などで免疫機能が衰え、がん細胞を見逃してしまう。

4 がんの誕生
10～20年かけてがん細胞が直径1㎝のがんに成長する。

5 1～5年で急激に成長
1㎝から2㎝になるにはそれほど時間はかからない。この短い期間でがんを発見することが大事。



大切なのはココ! がんの増殖力が急増するまでに、がん検診でがんを発見し、治療することです。

発 見のタイミングで大きく変わる生存率!

早期ならほぼ完治します

　がん＝死。それはがんを放置したからです。近年の医療技術の発達もあり、早期に発見し適切に治療すれば、がんもほとんど完治します。
　がんが発見された人の5年相対生存率※を比較すると、早期に発見・治療した人は生存率が高くなることが明らかです。
　早期発見・早期治療すればがんは怖くないのです。

※がんは診断から5年以内に再発することが多いため、5年（乳がんは10年）後まで再発しなければ治癒したとみなします。

●がんの５年相対生存率

	ステージⅠ	ステージⅣ
胃がん	97.4%	6.9%
大腸がん	98.5%	22.0%
肺がん	82.0%	4.9%
乳がん	100.0%	38.5%
子宮頸がん	93.0%	29.2%

資料：全がん協部位別臨床病期別5年相対生存率（2008-2010年診断症例）

死 亡率を下げる! 5つのがん検診

　がん検診は、がんを発見するだけでなく、検診対象者の死亡率を下げることを目的としています。
　胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮頸がんのがん検診は、検診を受けることでがんを早期に発見・治療し、死亡率を確実に下げると科学的に証明されています。

	検査回数	対象年齢	検査方法
胃がん	2年に1回	50歳以上	胃部内視鏡検査
	年に1回	40歳以上	胃部X線検査※
大腸がん	年に1回	40歳以上	便潜血検査、大腸内視鏡検査
肺がん	年に1回	40歳以上	胸部X線検査と喀痰細胞診（喫煙者）
乳がん	2年に1回	40歳以上	マンモグラフィ
子宮頸がん	2年に1回	20歳以上	子宮頸部細胞診

※胃部X線検査については、当分のあいだ40歳以上に対し年1回の実施が認められています。

受けよう！がん検診

胃がん

　胃がんは胃壁の内側にある粘膜に発生するがんで、そのリスク要因として喫煙や塩分のとりすぎ、野菜・くだものの不足、ヘリコバクター・ピロリ（ピロリ菌）の持続感染などが指摘されています。
　とくにピロリ菌は胃がんの発生に強い関連があり、感染率は中高年で高く、若年層で低下傾向にあります。
　ピロリ菌に感染したすべての人が胃がんになるわけではありませんが、感染がわかれば除菌療法を行うことが推奨され、胃がん検診を受けることがすすめられます。

胃がんのリスク要因

- ☑ たばこを吸う
- ☑ 塩辛いものをよく食べる
- ☑ ピロリ菌に感染している
- ☑ 野菜やくだものをあまり食べない
- ☑ 胃潰瘍や十二指腸潰瘍をくり返す
- ☑ 飲酒量が多い

胃がん検診 はこんな検査です！

●胃部内視鏡検査

　口か鼻から内視鏡を挿入し、食道、胃、十二指腸の様子を直接観察。胃がんの疑いがないか調べます。小さな病変もみつけることができます。

●胃部X線検査

　胃をふくらませる発泡剤とバリウム（造影剤）とを飲み、胃にX線をあてて撮影。胃がんの疑いがないか調べます。

その他の検査

●ヘリコバクター・ピロリ抗体検査

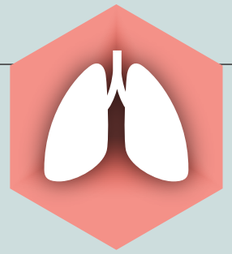
　ピロリ菌の感染を調べる検査。血液検査などによって、ピロリ菌に感染するとできる物質（抗体）の有無を測定します。

胃がんのリスクをチェック！「ABC検診」

　ABC検診とは、ペプシノゲン検査とヘリコバクター・ピロリ抗体検査を組み合わせて検査し、胃の状態が胃がんになりやすいかどうかを分類し評価する検診です。

※ABC検診で胃がんが見つかるわけではなく、胃がん発見のためには、さらに画像診断による二次精密検査が必要です。

ABC分類	A群	B群	C群	D群
ピロリ菌抗体検査	−	+	+	−
ペプシノゲン検査	−	−	+	+
胃がんのリスク度	低 →			高



肺がん

肺がんによる死亡数はがん全体の１位です。肺がんで亡くなる人が多いのは、自覚症状が乏しく、ほかのがんに比べて進行が早いためです。また、肺にはたくさんの血液が流れ込んでいるため、その流れに乗ってがんがほかの臓器に転移しやすいこともあげられます。

また、肺がんといえば喫煙者の病気というイメージが強いですが、最近ではたばこを吸わない女性にも肺がんが増えています。その原因として夫など自分以外の喫煙者のたばこの煙を吸う受動喫煙の影響が指摘されています。肺がん予防のためには禁煙だけでなく、吸わない人も肺がん検診を受けることが大切です。

肺がんのリスク要因

- ☑ たばこを吸う
- ☑ たばこを吸わないが、受動喫煙がある
- ☑ 仕事上や生活上、アスベストやディーゼル排気ガスなどにさらされることが多い

肺がん検診 はこんな検査です！

●胸部X線検査

肺全体にX線をあてて撮影し、肺がんの疑いがないか調べます。とくに増加傾向にある「腺がん」の発見に有効です。

●喀痰細胞診

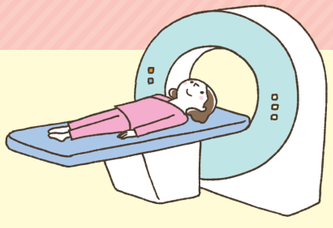
痰を採取してがんの疑いがないか調べます。「扁平上皮がん」の発見に有効なため、喫煙量が多いハイリスク者に実施されます。

※ハイリスク者：50歳以上で喫煙指数（1日に吸う本数×喫煙年数）が600以上の人、もしくは40歳以上で6カ月以内に血痰があった人。

その他の検査

●胸部CT検査

X線を使って胸部の断面を映しだし、肺がんの疑いがないか調べます。胸部X線検査ではみつけることがむずかしい早期の小さながんの発見が可能です。



保険適用も！ 禁煙外来

自力で、禁煙する自信がない人は、禁煙外来を活用してみませんか。医師や看護師のサポートのもと身体的依存や心理的依存の克服に取り組みながら禁煙をめざすため、禁煙成功率も高くなります。一定の条件を満たせば、健康保険等が適用されます（健康保険等で禁煙外来を受診してから１年以内に再び受診する場合、保険は適用されません）。

●健康保険適用条件●

❶ニコチン依存症と診断された
❷35歳以上の者は1日平均喫煙本数×喫煙年数が200以上
❸1カ月以内に禁煙を始めたいと思っている
❹治療を受けることを文書で同意

大腸がん

大腸がんにかかる人の数は多いものの、ほかのがんに比べて大腸がんは治りやすいがんといえます。しかし、女性においては大腸がんによる死亡者数はがん全体の１位であることから、がん発見の遅れによって、助かる多くの命が救えていないのが現状です。

大腸がんの増加の背景には、食生活の欧米化と生活習慣の変化があげられます。肉類や加工肉に偏った食生活を改め、野菜やくだものをとり、肥満を解消することは、大腸がん予防に確実に効果があるといわれています。

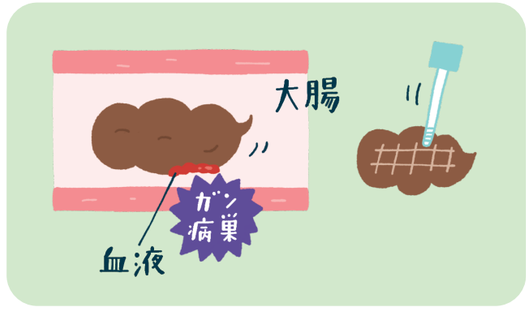
大腸がんのリスク要因

- ☑ 飲酒量が多い
- ☑ 肉類や加工肉をよく食べる
- ☑ 肥満である
- ☑ 大腸がんになった血縁者がいる
- ☑ たばこを吸う
- ☑ 運動不足である

大腸がん検診 はこんな検査です！

●便潜血検査

がんやポリープがあると大腸内に出血することがあります。そのため、便を採取して血液が混じっていないかどうかチェックし、大腸がんの疑いがないか調べます。



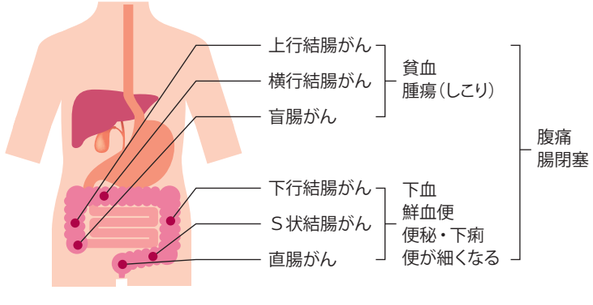
その他の検査

●大腸内視鏡検査

肛門から内視鏡を挿入して、大腸の様子を直接観察し、大腸がんの疑いがないか調べます。病変があれば一部を採取して良性か悪性か判断します。

大腸がんの分類

大腸に発生するがんを総称して大腸がんといいますが、大腸は大きく分けて結腸、直腸に分けられます。日本人のがんの割合は、結腸がんが約7割、直腸がんが約3割といわれています。症状は部位によって異なりますが、血やしこり、下血や便秘と下痢の繰り返しなどがみられます。



乳がん

乳がんは女性にもっとも多いがんです。女性の11人に1人が乳がんと診断されています。30歳代から急増し、乳がんになる人は30~60歳代で全体の約70%を占めます。乳がんで亡くなる人も多く、その数は年間1万人以上です。

乳がんは早期に発見・治療すれば治りやすいため、助かる命を落さないためにも早期発見が大切です。

乳がんのリスク要因

- ☑ 初潮が早い
- ☑ 閉経が遅い
- ☑ 出産・授乳経験がない、初産年齢が遅い
- ☑ 閉経後、肥満傾向にある
- ☑ 飲酒量が多い
- ☑ 乳がんになった血縁者がいる
- ☑ 運動不足である
- ☑ 長期間、ホルモン補充療法を受けている

乳がん検診はこんな検査です！

●マンモグラフィ検査

乳房を片方ずつ板のようなもので挟み、X線撮影をして、がんが疑われるしこりや石灰化がないか調べます。

●超音波検査

乳房に超音波の発信器（プローブ）をあて、モニターで乳房の様子を観察。妊娠中や乳腺濃度の高い乳房での検査に有効です。

月1回「自己検診」を 異常があれば医療機関へ

乳がんが1~2cmの大きさになると、触ったときにしこりとしてわかるようになり、乳房の皮膚などに変化が生じることもあります。自己検診はこうした異常をチェックするもので、月1回、月経後1週間ぐらいのタイミングで行うのがよく、閉経した人は日を決めて行いましょう。

ただし、自己検診をしていても乳がん検診は必要です。しこりなどの異常があれば、乳腺科を受診しましょう。

check 1

鏡の前に立ち、両手を下ろした状態と上げた状態で、乳房の形や大きさの左右差、へこみやひきつれ、乳頭のただれなどがないか観察する。乳首をつまんで、異常な分泌物がでないかも確認する。

check 2

左側の乳房を調べるときは左手を上げて、右手の親指以外の4本の指の腹で「の」の字を書きながら、乳房一帯を触ってしこりがないかチェックする。右側の乳房も同様に行う。

子宮頸がん

子宮がんには子宮頸がんと子宮体がんがあり、一般的に子宮がん検診といえば子宮頸がん検診のことを指します。

子宮頸がんの発生には性交渉によるヒトパピローマウイルス（HPV）の感染が関連しており、性交渉の低年齢化が若い世代の増加につながっています。HPVはありふれたウイルスで、性交渉の経験のある女性の8割が感染しているといわれています。その多くは自然に排除されますが、感染が持続したごく一部ががん化します。

子宮頸がんは早期に発見・治療すれば治りやすいがんですが、進行すると治療がむずかしくなります。また、子宮を残す治療ができるのはごく初期の段階までなので、こうした点からも早期発見が大切です。

子宮頸がんのリスク要因

- ☑ はじめて性交渉をした年齢が低い
- ☑ 性的パートナーが多い
- ☑ 妊娠・出産の回数が多い
- ☑ たばこを吸う

子宮頸がん検診はこんな検査です！

●子宮頸部細胞診

子宮頸部を専用のブラシで軽くこすって細胞を採取し、がんの疑いがないか調べます。あわせて、医師が膣や子宮頸部を目で確認したり、子宮や卵巣に異常がないか触診で確認します。

その他の検査

●HPV-DNA検査

子宮頸がんの発症に深く関係しているハイリスク型HPVの感染を調べます。子宮頸部細胞診との併用※により、初期がんや前がん状態を高い精度で検出できます。

※30歳未満の女性には推奨されていません。

●コルポスコープ検査

細胞診・HPV検査ともに陽性が出た場合、膣専用の拡大鏡を使って、子宮頸部の様子を目で確認します。次に酢酸水溶液を子宮膣部に塗り、白濁の有無、白濁が消えるまでの時間等の観察により前がん状態やがんの有無、程度を推定、必要に応じて組織を採取して調べます。

子宮体がんになる女性も増加している

子宮体がんは子宮の奥（体部）にできるがん。その発生にはおもに女性ホルモンのエストロゲンが関与しており、子宮の入り口にできる子宮頸がんとは別ものです。40歳代から増え始め、50~60歳代の閉経前後にもっとも多くなります。

●子宮体がんのリスク要因●

- ☐ 閉経が遅い
- ☐ 出産の経験がない
- ☐ 肥満・高血圧・糖尿病がある

受けよう！ がん検診

前立腺がん

男性にだけある臓器、前立腺に発生するがん。男性の10人に1人が前立腺がんと診断されています。加齢が大きなリスク要因で、50歳代から増えはじめます。

早期に発見・治療すれば治りやすいですが、早期の段階では特有の症状がないため進行してからみつかることが少なくありません。ただし、ゆっくり進行するため、適切に対処すればふだんと変わりなく生活をつづけることができます。

前立腺がんのリスク要因

- ☑ 50歳以上である
- ☑ 前立腺がんになった血縁者がいる

前立腺がん検診 はこんな検査です！

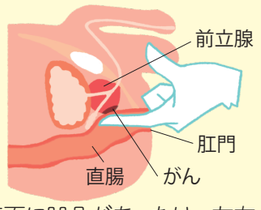
●PSA検査

PSA（前立腺特異抗体）は前立腺がんの腫瘍マーカーで、血液中のPSA値が高値の場合、前立腺がんが疑われます。ただし、PSA値は前立腺肥大症や前立腺炎でも高数値になります。

その他の検査

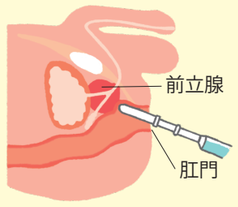
●直腸診

直腸診は、医師が肛門から指を挿入して前立腺の状態を確認する検査です。前立腺の一部分が直腸に接しているため、触診で確認することができます。大きさ、形は栗の実と似ています。前立腺の表面に凹凸があったり、左右非対称であったりした場合には前立腺がんを疑います。



●経直腸的前立腺超音波検査

経直腸エコーは、超音波を発する器具（プローブ）を肛門から挿入して、前立腺の大きさや形を調べる検査です。



前立腺がんと前立腺肥大症

前立腺がんとよく似た疾患に「前立腺肥大症」があります。前立腺の細胞数が増加する良性の疾患で、前立腺がんと同様、加齢にともない増加します。

	前立腺がん	前立腺肥大症
原　因	原因はまだはっきりとは解明されていないが、家族歴や加齢はリスク要因とされる	原因はまだはっきりとは解明されていない。「男性ホルモンの働き」が関与していると考えられる
自覚症状	初期症状はほとんどない。進行すると尿がでにくい、排尿の回数が増える、血尿、骨への転移がみられる	尿がでにくい、排尿の回数が増える、残尿感

受けよう！ がん検診

肝がん

肝臓にできるがんには「肝細胞がん」と「胆管細胞がん」がありますが、肝がんのほとんどが肝細胞がんです。肝細胞がんの原因の大半はウイルス性肝炎です。そのため、B型・C型肝炎の定期的な検査と治療を行うことで、慢性肝炎や肝硬変への進行を抑制し、肝がん予防につなげます。

また、定期的に受診をすることで、たとえ肝がんが発症しても早期発見・早期治療が可能となります。

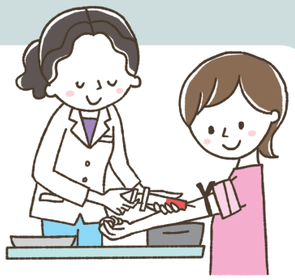
肝臓がんのリスク要因

- ☑ B型・C型肝炎ウイルスに感染している
- ☑ たばこを吸う
- ☑ 飲酒量が多い

B型・C型肝炎がん検診 はこんな検査です！

●B型・C型肝炎検査

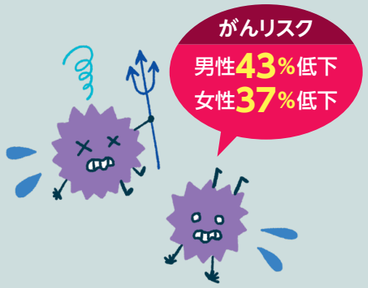
B型肝炎は、血液検査でHBs抗原を検出し、陽性の場合、感染が認められます。C型肝炎は、C型肝炎ウイルス（HCV）の抗体を検出し、陽性の場合、過去もしくは現在の感染が疑われます。次にHCV-RNA検査で、血液内にC型肝炎ウイルスがいるかどうかで現在の感染を判断します。



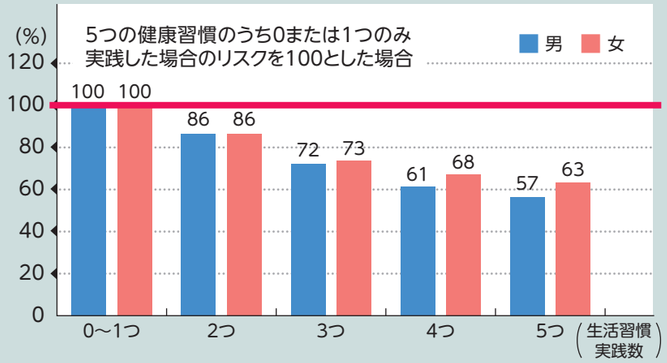
肝疾患の進行

生活習慣改善で がん予防

「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重」の５つの生活習慣を、複数改善するほどがんリスクは低下します。



【生活習慣とがんリスクの関係】



出典：国立がん研究センターがん情報サービス「科学的根拠に基づくがん予防」

プラスアルファ① 禁煙

たばこは、がん発生の最大の原因です。がんの予防のためにはたばこを吸わないことです。現在たばこを吸っている人も、禁煙することによってさまざまながんのリスクを下げることができます。

また、たばこの煙は発がん性が高いため、たばこを吸う本人だけでなく、周囲でたばこの煙を否応なく吸わされている人にも健康被害を引きおこします。

自分のために、家族のために、今日から禁煙を始めましょう。

● 禁煙の効果 ●

20分後	血圧と脈拍が正常になる
8時間後	血液中の酸素濃度が上がる
24時間後	心筋梗塞のリスクが減る
数日後	味覚、嗅覚が回復し始める 歩行が楽になる
2週間〜3カ月後	循環機能が改善
1〜9カ月後	咳、喘鳴が改善する。スタミナが戻る
5〜9年後	肺がんのリスクが大きく低下する
10〜15年後	肺がんのリスクが非喫煙者の レベルに近づく

資料:厚生労働省(e-ヘルスネット)

Column

女性の喫煙はがんだけじゃない！
赤ちゃんの健康被害も深刻です

妊娠中の喫煙は、早産や流産、死産などの原因となるだけでなく、生まれてくる赤ちゃんの低体重・低身長を招きます。その後も発育が遅れたり、気管支喘息や気管支炎などの病気にかかりやすくなったりするほか、乳幼児突然死症候群の危険度が高まるともいわれています。

母親がたばこを吸わなくても、近くに喫煙者がいれば、赤ちゃんにも「受動喫煙」の影響があります。

プラスアルファ② 節酒

百薬の長であるお酒も度を越すと害になります。お酒を飲みすぎると、消化器官を傷つけ「飲酒関連がん」といわれる食道がん、口腔がん、咽頭がんなどの発生リスクが高くなります。さらに、肝がんや乳がん、大腸がんなどのリスクにもつながります。お酒は適量を守って、おいしく健康的にたしなみましょう。

●1日の適量（純アルコール20g）の目安（男性）●

※女性はこの半量が目安となります

- ビール ……中ビン１本（500ml）
- 日本酒 ……1合（180ml）
- 焼酎（25度）…… 0.6合（110ml）
- ワイン ……グラス２杯（240ml）
- ウイスキー・ブランデー …… ダブル１杯　（60ml）

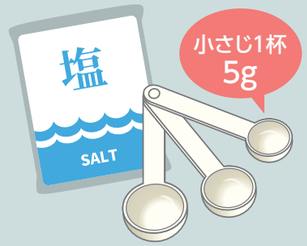
出典:厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】」

プラスアルファ③ 食事

がんへの影響は食事が３割、喫煙３割ともいわれ、遺伝や発がん性物質よりも影響が大きいといえます。食の欧米化、加工食品の普及などで必要以上のカロリー摂取と野菜やくだものの摂取不足が目立ちます。同じ食品やメニューが重ならないように栄養バランスをとり、食事からがんを抑える働きを高めましょう。

Let's get started

減塩に取り組もう。男性7.5g/日未満、女性6.5g/日未満（2020年改定予定）



高血圧など生活習慣病の原因にもなっている塩分の過剰摂取は胃がんに大きく影響を及ぼしています。漬け物やたらこ、塩辛など高塩分食品を好んで食べている男性ほど胃がんの発生リスクが高くなることがわかっています。

1日の塩分摂取は、男性７.5g、女性6.5g未満に控えましょう。

Column

調味料の塩分にも要注意！

塩分摂取の約7割が調味料からです。調味料にどの程度塩分が含まれているかを知っておきましょう。

調味料（10g中）	塩分含有量（g）
うすくちしょうゆ	1.60
こいくちしょうゆ	1.45
ウスターソース	0.84
からし	0.74
みそ（米・甘みそ）	0.61
わさび	0.61
ケチャップ	0.33
マヨネーズ	0.18
おろししょうが	0.15
黒こしょう	0.02

Let's get started

野菜とくだものはたっぷりと

緑黄色野菜をはじめ、野菜、くだものにはビタミンや食物繊維が豊富に含まれています。ビタミン類は免疫力を高め抗酸化作用を発揮しがんの発生を防ぎます。食物繊維は、腸内の善玉菌を増やし、便通を促して発がん性物質など有害物質を体外に排出する働きがあります。

がんの予防効果のためには野菜やくだものは、合わせて１日400gから800gをとることを目標としています（WCRF（世界がん研究基金）の提言）。積極的に食べるように心がけましょう。

Let's get started

熱すぎる飲食物をとらない

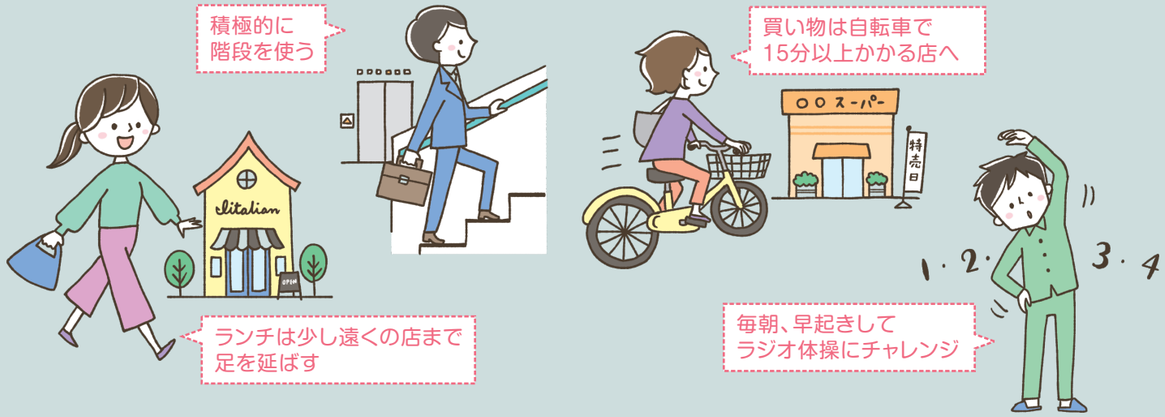
温かい料理はおいしさが増しますが、熱すぎるのは要注意です。飲食物を熱い状態でとると、胃や食道の粘膜が炎症をおこし、がんを引きおこす可能性があります。熱いものはなるべく冷ましてから食べるように心がけましょう。

生活習慣改善で がん予防

+α プラスアルファ 4 運動

　がんだけでなく健康のために適度な運動は欠かせません。体をよく動かしている人ほど、がんで死亡するリスクが低くなっています。適度な運動は抗酸化作用が高まり、がんの大きな原因となる活性酸素を抑えることができます。また、免疫力アップ、ストレス解消などががんのリスクを低下させると考えられています。忙しくて運動時間をとれない人は、日常の生活のなかでできるだけ体を動かすように心がけましょう。

●日常動作にちょっとひと工夫で運動量アップ



●積極的な運動を

Column

ウイルスや細菌の感染による がんを防ごう

　肝がん、胃がん、子宮頸がんは、ウイルスや細菌の感染が主な原因です。感染の有無を検査で調べることでがん発症を未然に防ぐことができます。

肝炎ウイルス	肝臓がんのリスク。40歳以上の人は、1990年代以前の注射や輸血などから感染している可能性がある。
ヘリコバクター・ピロリ菌	胃がんのリスク。日本人の50歳以上の感染率が高い。
ヒトパピローマウイルス	子宮頸がんのリスク。性交渉などから持続感染すると発がんリスクが高まる。

2020年度 単独検診のご案内

　タカラスタンダード健康保険組合は、重篤疾病や生活習慣病の予防を目的として外部委託先※を通じて健診を行っています。希望者は期間内に受診できますので、この機会にぜひ受診ください。

※健康診断事務委託先：株式会社イーウェル

予約期間　2020年3月16日～2021年3月15日

ATTENTION!
- ●受診日はご予約日より2週間以上先の日程で予約してください。
- ●上記予約期間外での予約・受診券発行依頼はできません。

受診期間　2020年4月1日～2021年3月31日

ATTENTION!
- ●上記受診期間外での受診はできません。

別途案内※1している「イーウェル健診コース※2」と併せてオプション検査を受診された方は、単独検診を受診することができません。

　ただし、イーウェル健診コースを受診し、オプション検査を受診されなかった方は単独検診の受診が可能です。
　今回単独検診を受診すると、イーウェル健診コースを予約する場合は、イーウェル健診コースのみ受診可能となります。オプション検査は受診できませんのでご注意ください。

例1）イーウェル健診コース+オプション検査…… 単独検診 受診不可
例2）イーウェル健診コースのみ …… 単独検診 受診可能

※1 一般被保険者には事業所のイントラで案内しています。被扶養者と任意継続者にはご自宅に郵送しています。
※2 イーウェル健診コースとは、イーウェル特定健診コース、イーウェル一般健診A1コース、イーウェル人間ドックAコースを指します。

【検査項目と受診対象者】

年齢算出基準日：2021 年3月31日

子宮頸部 細胞診検査	一般被保険者・一般被扶養者・ 任意継続被保険者・任意継続被扶養者の **女性（年齢制限なし）**	自己負担なし
マンモグラフィ または 乳房エコー検査	一般被保険者・一般被扶養者・ 任意継続被保険者・任意継続被扶養者の **女性（年齢制限なし）**	自己負担なし

●マンモグラフィまたは乳房エコー検査はどちらか一方を選択してください。
両方受診を希望される場合、乳房エコー検査は全額自己負担となります。

胃部X線検査 または 胃部内視鏡検査	一般被保険者・一般被扶養者・ 任意継続被保険者・任意継続被扶養者の **35歳以上の男性・女性**	自己負担なし

●胃部X線検査または胃部内視鏡検査はどちらか一方を選択してください。

B型肝炎検査	一般被保険者・一般被扶養者・ 任意継続被保険者・任意継続被扶養者の **40歳以上の男性・女性**	自己負担なし
C型肝炎検査	一般被保険者・一般被扶養者・ 任意継続被保険者・任意継続被扶養者の **40歳以上の男性・女性**	自己負担なし
前立腺がん検査 （PSA）	一般被保険者・一般被扶養者・ 任意継続被保険者・任意継続被扶養者の **40歳以上の男性**	自己負担なし

●上記検査項目以外を受診される場合は全額自己負担となります。
＊自己負担金は全て健診機関の窓口支払いとなります。
●受診当日に当健康保険組合の資格を喪失している場合は受診できません。
万が一受診された場合は、健康保険組合負担分を含めた受診に関わるすべての費用を負担していただきます。

申し込みから受診までの流れ

パソコン・スマートフォンを利用する場合

「THMマイポータル」に
ログイン
「KENKOBOX」を
クリック

健診機関へ直接電話で
予 約

受診券発行を
依 頼

受 診

❶THMマイポータルはこちら↓

https://tskenpo-cnt.jp/

＊新規登録用のログインIDと仮パスワードは健保組合から本人宛に発送しています。紛失した方は、文書情報システム・業務マニュアル・健保組合・様式集の「THMマイポータルID再発行依頼書」を入力し、社内メールで健保組合宛に送付（送信）してください。

❷「THMマイポータル」から「KENKOBOX」を選びログイン

❶「受診者本人はここから」の「健診の申込/受診券発行」ボタンから健診機関を検索

＊ご家族の方（被扶養配偶者）がご自身の「THMマイポータル」のID・パスワードでログインした場合、「受診者本人はここから」の「健診の申込/受診券発行」ボタンよりご希望の健診機関を検索できます。

❷ご希望の健診機関へ直接電話し、下記内容を必ず伝えて予約

<健診機関に伝える内容>
□健康保険組合名称　□代行機関が㈱イーウェルであること
□受診希望日程、検査項目
□自身の氏名、住所、連絡先

間違えないよう手元に保険証のご用意を!

＊受診日は、お申し込みより2週間以上先の日程で予約を行ってください。

❶「受診者本人はここから」の「健診の申込/受診券発行」ボタンで受診券発行の手続きを

＊被保険者の方がご家族分も一緒に受診券発行を行うことができます。この場合「受診者のご家族はここから」の「家族の健診申し込み」ボタンから画面の指示に従って手続きを行ってください。
＊手続き後、1週間以内に「受診券発行完了メール」が届きます。

❷㈱イーウェルからの「受診券発行完了メール」を確認

＊「KENKOBOX」にログインし、受診券ファイルを印刷して内容を確認してください。
＊受診券が印刷できない場合は、受診券に記載の予約番号をご確認ください。
＊【スマートフォンの場合】受診券は発行されません。発行完了メールを当日まで保管してください。

❶受診当日必ず持参するもの

□受診券または受診券に記載の予約番号　□検体容器（健診機関から届いた場合）
□健康保険証　□自己負担金（自己負担金が発生する場合）

＊【予約・受診券発行が完了していない場合】健診費用が全額自己負担になる場合があります。
＊【スマートフォンの場合】受診券代わりに「受診券発行完了メール」に記載の予約番号を健診機関窓口でお伝えください。
＊受診当日に当健康保険組合の資格を喪失している場合は受診できません（受診した場合は全額自己負担となります）。

❷健診結果は後日（目安は1カ月後）健診機関から届きます。

申し込みから受診までの流れ

FAX/郵送を利用する場合

健診機関を 選ぶ

❶健康保険組合のホームページにある「単独検診健診機関リスト」からご希望の健診機関を選択

＊健診機関リストは、健康保険組合ホームページ（http://tskenpo.or.jp）の「保健事業」の「各種健診のご案内」にあります。

↓

健診機関へ直接電話で 予約

❶ご希望の健診機関に直接電話し、下記内容を必ず伝えて予約

＜健診機関に伝える内容＞

□健康保険組合名称　□代行機関が㈱イーウェルであること
□受診希望日程、検査項目
□自身の氏名、住所、連絡先

間違えないよう手元に保険証のご用意を!

＊受診日は、お申し込みより２週間以上先の日程で予約を行ってください。

↓

受診券発行依頼書を 送る

❶「受診券発行依頼書」（23ページに掲載）に必要事項を記入し、㈱イーウェルへFAXまたは郵送

【FAX】0570-057021

＊健診機関との予約成立後、３日以内に送付してください。
＊FAX時、電話回線によってエラー等で送信できない場合は【03-6659-7900】へFAXを送信してください。

【郵送先】〒137-8692 日本郵便株式会社 新東京郵便局郵便私書箱203号
㈱イーウェル健康サポートセンター「健診予約申込」係

↓

受診券を 確認

❶㈱イーウェルから届く「受診券」の内容を確認

＊受診券発行依頼を行ってから約２週間以内に届きます。
＊受診券発行依頼書にFAX番号を記入いただいた場合、FAXにてお送りいたします。

↓

受診

❶受診当日必ず持参するもの

□受診券または受診券に記載の予約番号　□検体容器（健診機関から届いた場合）
□健康保険証　□自己負担金（自己負担金が発生する場合）

＊【予約・受診券発行が完了していない場合】健診費用が全額自己負担になる場合があります。
＊受診当日に当健康保険組合の資格を喪失している場合は受診できません（受診した場合は全額自己負担となります）。

❷健診結果は後日（目安は１カ月後）健診機関から届きます。

変更・キャンセルについて

健診機関に「変更」・「キャンセル」を 連絡

●受診内容の「変更」または「キャンセル」を行う場合
健診機関へ直接電話をして「変更」もしくは「キャンセル」する旨をお伝えください。

●健診機関の変更を行う場合
健診機関へ直接電話をして「キャンセル」する旨をお伝えください。
新たに、ご希望の健診機関へ直接電話をして予約を行ってください。

↓

㈱イーウェルに「変更」・「キャンセル」を 連絡

●健診機関との調整後、受診券発行依頼時と同じ方法で㈱イーウェルにご連絡ください。

【パソコン・スマートフォンで受診券発行依頼を行った場合】

①「THMマイポータル」にログイン
②「KENKOBOX」をクリック
③「申込内容の確認・変更・キャンセル」ボタンから画面の指示に従って「変更」または「キャンセル」の手続きを行う
④手続き後、「受診券発行完了メール」が届くので、指定URLから「KENKOBOX」にログインし、受診券【再発行】ファイルを印刷する

＊【「キャンセル」の場合】「受診券発行完了メール」は届きません。
＊【スマートフォンの場合】受診券は発行されません。

【FAX/郵送で受診券発行依頼を行った場合】

❶㈱イーウェルへ電話連絡し、手続きを行う

【TEL】0570-057091

受付時間　9:30～17:30
休 業 日　日曜・祝日／12/29～1/4

＊上記番号がご利用いただけない場合は【050-3850-5750】をご利用ください。
＊健診機関リストに記載されている４ケタの健診機関コードもあわせて伝えてください。

❷㈱イーウェルより受診券【再発行】が届く

＊【「キャンセル」の場合】受診券【再発行】は発行されません。

よくあるお問い合わせQ&A

Q 指定外の検査を受診することは可能でしょうか?

A **可能です。**ただし、指定外の検査にかかる費用は全額自己負担となります。その場合、㈱イーウェルから発行される「受診券」には検査名称や自己負担金は記載されませんのでご注意ください。

Q 「健診機関リスト」に掲載されていない健診機関で受診できますか?

A **できません。**必ず「健診機関リスト」に掲載されている健診機関にて受診をしてください。ただし、やむを得ず「健診機関リスト」に掲載されていない健診機関で受診を希望される場合は健康保険組合にお問い合わせください。

Q 健診機関への電話予約から3日以上経ってしまいましたが、受診券発行依頼は可能でしょうか?

A **可能です。**ただし、受診日までの期間が短いと「受診券」の発行や健診機関からの検体容器等が間に合わない場合がありますので、速やかに受診券発行依頼を行ってください。

Q 当日生理になってしまったのですが、受診できますか?

A 健診機関により対応が異なりますので、健診機関にご確認ください。

個人情報のお取り扱いについて

利用する個人情報の内容および利用する者の範囲

当健康保険組合：健診項目に関する健診結果など
株式会社イーウェル：下記「株式会社イーウェルにおける個人情報の取得について」に記載のとおり
健診機関：下記「健診機関における個人情報の取得について」に記載のとおり

利用範囲

❶健康の保持・増進・保健指導　❷健診データの分析・解析　❸集計結果の報告、健康相談

個人データの管理において責任を有する者

当健康保険組合

株式会社イーウェルにおける個人情報の取得について

手続きに際しご記入いただきました個人情報は、お申込の健康支援サービス提供の目的（健康の保持・増進活動、健診受診勧奨、保健指導等を含む）に利用し、その利用目的の範囲内で提携の健診機関等の第三者へ提供させていただきます。ここで取得した個人情報は、株式会社イーウェルホームページの「個人情報保護に関する基本方針」、「個人情報のお取り扱いについて」（https://www.ewel.co.jp/privacy-policy/）のほか、下記のとおり取り扱いますので、ご同意のうえ、ご送付ください。

<お申込の健康支援サービスご利用における個人情報の取り扱い>

①株式会社イーウェルは、健診の予約内容確認のため、お申込者の氏名、住所、電話番号、生年月日、所属団体等を含む個人情報を健診機関に提供致します。
②株式会社イーウェルは、前記①の個人情報及び健診結果データを含むお申込者の全ての個人情報（以下総称して「当該個人情報」とします）を健診機関から取得致します。
③株式会社イーウェルは、当該個人情報を保持管理致します。
④株式会社イーウェルは、当該個人情報を所属団体に提供致します。
⑤株式会社イーウェルは、所属団体による健診データの分析・解析・管理のため当該個人情報を業務委託先に提供する場合があります。
⑥株式会社イーウェルまたは所属団体は、特定保健指導のため当該個人情報を保健指導会社に提供する場合があります。

なお、手続きに際しご記入いただく項目はお客様の任意ですが、ご記入がない場合やご記入事項に誤りがあった場合は、お申込の健康支援サービスをご利用になれない場合がありますので、予めご了承ください。
また、株式会社イーウェルは、当該個人情報を統計的なデータなど本人が識別できない状態で各所属団体等に提供する場合があります。個人情報に関する開示等及び苦情・ご相談は、株式会社イーウェル個人情報お問合せ窓口（E-mail:privacy@ewel.co.jp）までお願い致します。

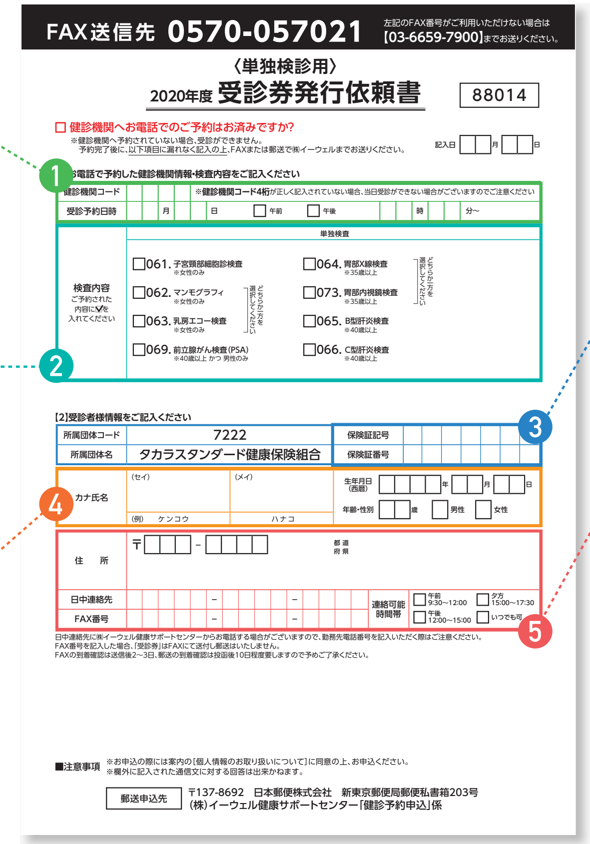
健診機関における個人情報の取得について

①健診機関は、健診お申込者から住所、電話番号、生年月日、所属団体等を含む個人情報を取得致します。
②健診機関は、前記①の予約内容確認のための情報を株式会社イーウェルから取得致します。
③健診機関は、個人情報及び健診結果データを含むお申込者の全ての個人情報を株式会社イーウェルに提供致します。

受診券発行依頼書の記入例
[FAX・郵送の場合]

健診機関との予約成立後、「受診券発行依頼書」の全ての項目を漏れなくご記入ください。

記入例



FAX送信先 0570-057021 左記のFAX番号がご利用いただけない場合は【03-6659-7900】までお送りください。
〈単独検診用〉
2020年度 受診券発行依頼書 88014
所属団体コード 7222
所属団体名 タカラスタンダード健康保険組合

❶ 健診機関コード・受診予約日時
ご予約された健診機関のコードおよび受診予約日時をご記入ください。

❷ 検査内容
健診機関へご予約された検査内容にチェックしてください。

❹ 受診者カナ氏名・生年月日・年齢・性別
実際にご受診される方の情報をご記入ください。

❸ 保険証記号・番号
お手持ちの健康保険証をご確認の上ご記入ください。

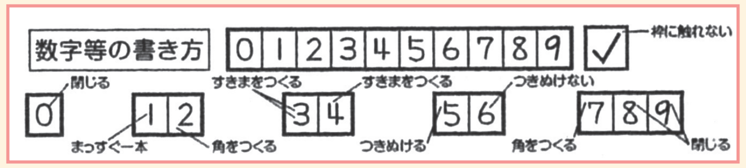
❺ 住所・日中連絡先・FAX番号
日中連絡が可能な電話番号をご記入ください。(株)イーウェルや健診機関からご連絡を差し上げる場合がございます。

《FAX番号の記入あり》
ご記入いただいたFAX番号へFAXで「受診券」を送付いたします。

《FAX番号の記入なし》
ご記入いただいたご住所へ「受診券」を郵送します。

ご記入時の注意事項

本帳票は機械により処理するため、
黒ボールペンで枠内に収まるように丁寧にご記入ください。
なお、記載ミスに伴う誤送付などにつきまして、(株)イーウェルは責任を負いかねます。



- 記入誤りの際は訂正する文字を二重線で消し、その下に修正内容をご記入ください。
- 欄外に記入された通信文に対する回答は出来かねますのでご注意ください。

《注意》よくあるお申込間違い

FAX・郵送での受診券発行依頼の際、以下のケースが多く発生しております。
受診券発行依頼書にご記入の際、くれぐれもご注意ください。

- **健診機関へのご予約前に受診券発行依頼書を送付している**
  必ず、健診機関へご自身でご予約された後に、受診券発行依頼書をご記入・ご送付ください。
- **健診機関のコードが異なっている**
  「健診機関リスト」に記載されているコードをご確認いただき、ご記入ください。
- **受診予約日時が誤っている**
  健診機関へのご予約時に確定した受診予約日時をご記入ください。
  ※ご予約時に受診日のみ確定している場合は、受診時間は空欄で構いません。

案内の「個人情報のお取り扱いについて」にご同意の上、FAXまたは郵送にてお申込ください。

FAX送信先 0570-057021　左記のFAX番号がご利用いただけない場合は【03-6659-7900】までお送りください。

〈単独検診用〉
2020年度 受診券発行依頼書

88014

□ 健診機関へお電話でのご予約はお済みですか?
※健診機関へ予約されていない場合、受診ができません。
予約完了後に、以下項目に漏れなく記入の上、FAXまたは郵送で㈱イーウェルまでお送りください。

記入日 □□月 □□日

【1】お電話で予約した健診機関情報・検査内容をご記入ください

健診機関コード	□□□□ ※**健診機関コード4桁**が正しく記入されていない場合、当日受診ができない場合がございますのでご注意ください
受診予約日時	□□月□□日 □午前 □午後 □□時□□分～
検査内容 ご予約された内容に☑を入れてください	**単独検査** □061. 子宮頸部細胞診検査 ※女性のみ □062. マンモグラフィ ※女性のみ □063. 乳房エコー検査 ※女性のみ （062・063 どちらか一方を選択してください） □069. 前立腺がん検査(PSA) ※40歳以上 かつ 男性のみ □064. 胃部X線検査 ※35歳以上 □073. 胃部内視鏡検査 ※35歳以上 （064・073 どちらか一方を選択してください） □065. B型肝炎検査 ※40歳以上 □066. C型肝炎検査 ※40歳以上

【2】受診者様情報をご記入ください

所属団体コード	7222	保険証記号	
所属団体名	タカラスタンダード健康保険組合	保険証番号	
カナ氏名	(セイ)　(メイ) (例)　ケンコウ　ハナコ	生年月日(西暦)	□□□□年□□月□□日
		年齢・性別	□□歳 □男性 □女性
住　所	〒□□□-□□□□　都道府県		
日中連絡先	- -	連絡可能時間帯	□午前 9:30～12:00 □夕方 15:00～17:30 □午後 12:00～15:00 □いつでも可
FAX番号	- -		

日中連絡先に㈱イーウェル健康サポートセンターからお電話する場合がございますので、勤務先電話番号を記入いただく際はご注意ください。
FAX番号を記入した場合、「受診券」はFAXにて送付し郵送はいたしません。
FAXの到着確認は送信後2～3日、郵送の到着確認は投函後10日程度要しますので予めご了承ください。

■注意事項 ※お申込の際には案内の[個人情報のお取り扱いについて]に同意の上、お申込ください。
※欄外に記入された通信文に対する回答は出来かねます。

郵送申込先　〒137-8692　日本郵便株式会社　新東京郵便局郵便私書箱203号
(株)イーウェル健康サポートセンター「健診予約申込」係