

—自分で自分の健康を守るために—  
健康情報を探して分かって使える力を高めよう

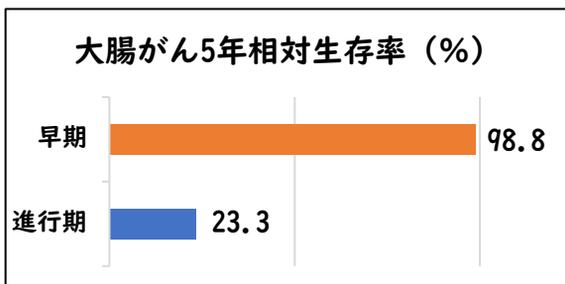
# ヘルスアップ通信

～3月は大腸がん啓発月間～  
これって痔！？いや、大腸がんかも…

大腸がんは、男女ともにかかる人がとても多く、がんの中で2番目に多い病気です。  
しかし、早く見つけて治療すれば、ほとんどの場合で治すことができます。



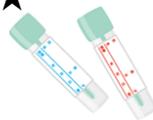
早期発見、早期治療が重要！そのために**40歳以上の方は毎年大腸がん検診を！**



参考：日本対がん協会HP

★大腸がん検診は、**便潜血検査**を実施します★

健保提供	人間ドック	ヘルスアップ健診
自治体	日本医師会 各自治体のがん検診窓口/都道府県 <a href="https://www.med.or.jp/forest/gankenshin/contact/map/">https://www.med.or.jp/forest/gankenshin/contact/map/</a>	



※健保による大腸がん単独検診はございません。  
詳細はHP・保健事業と給付のしおりをご参照ください。

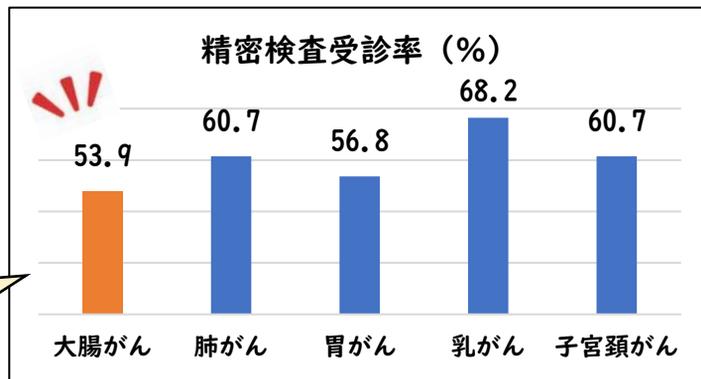
**便潜血が陽性**の場合は、**精密検査**を受けましょう



💡 精密検査を受けるときのポイント 💡

- ◆ 自己判断で精密検査を見送らない
- ◆ 早めに医療機関を受診（複数回受診が必要なため）
- ◆ 医師の説明を受け、分からない点は必ず質問
- ◆ 次回の大腸カメラ受診時期を確認

他のがん検診と比べて、大腸がんは精密検査の受診率が低くなっています。検査が苦痛、受診回数が複数回になる等様々な理由が推察されますが、必ず精密検査を受けましょう！



参考：厚生労働省「被用者保険におけるがん検診の実施状況（令和7年）」

早期がんの場合は自覚症状はほぼない！！

- ◆ 血便（赤い、黒っぽい）
- ◆ 便秘
- ◆ 下痢
- ◆ 便が細くなる
- ◆ 残便感
- ◆ 貧血
- ◆ 腹痛
- ◆ 嘔吐 など



左記のような自覚症状が出て受診した時には進行がんだった、ということもあります。自覚症状がなくても、便潜血検査が陽性の場合には必ず精密検査を受けましょう！

大腸がん予防のために日頃からできること

大腸がん予防に特に有効

- 運動
- 食物繊維やカルシウムの摂取
- 赤肉、加工肉を控える
- 禁煙
- 禁酒

その他一般的ながん予防

- 適正体重の維持
- バランスの良い食事を摂る

参考：国立がん研究センターがん対策研究、日本対がん協会、日本消化器内視鏡学会

発行元：阪急阪神健康保険組合