

春  
2024年

阪急阪神健康保険組合がお届けする健康情報誌

- p2 がん検診の利益(メリット)・不利益(デメリット)を知ろう
- p4 禁煙の効果
- p5 健診は健康づくりの第一歩! もう受けましたか? ヘルスアップ健診
- p6 家庭用常備薬等の斡旋のご案内/こんなときは保険証を必ず返却してください!
- p7 ラフォーレ倶楽部からのご案内/ダイワロイヤルメンバーズクラブの廃止および全館休館のお知らせ
- p8 特例退職・任意継続保険料のご案内/クイズに答えて賞品GET!



阪急阪神健康保険組合

<http://www.hankyu-hanshin-kenpo.or.jp/>

— がん検診を正しく受けるということ —

# がん検診の利益(メリット)・ 不利益(デメリット)を知ろう

## 生涯でがんにかかる確率

# 2人に1人

また、3人に1人が亡くなると言われている病気です。

### がん検診の目的

がんは、医学の進歩により治る可能性が高まっています。そのためには、がん検診による早期発見・早期治療が必要です。がん検診を正しく受けるためにも、がん検診のメリットとデメリットを知ることが大切です。

## メリット

### ①早期発見・早期治療により命を守る

がん検診は自覚症状が無い時点で行われることから、早期に発見・治療することができ、救命に繋がります。そのためには、**死亡率が減少する効果が確かめられた種類のがん検診を受けることが大切です。**

### ②がんの治療が軽くすむ

早期のがんの場合、そのほとんどが治り、治療も軽くすみます。そのため心身や経済的な負担、時間等も、一般的に少なくなります。早期の段階で見つけられるように、がん検診は**正しい時期から定期的に受けることをおすすめします。**

### ③「異常なし」を確認して安心できる

がん検診を受けて「異常なし」と分かれば、安心することができます。しかし、がんは発生してから一定の大きさになるまでは発見できませんので、**定期的ながん検診の受診を欠かさない**てください。

## デメリット

### ①偽陰性

…がんを見逃してしまうこと

どのような優れた検査でも、100%の精度ではありません。がんの場所や種類によっては見つけにくいことがあります。

### ②偽陽性

…検診で「がんの疑いあり」と判定されて精密検査を行っても、がんが発見されないこと

結果的に不必要な検査が行われたことになり、受検者には身体的、心理的な負担がかかります。しかし、精密検査を受けて初めてわかるがんもあるので、ある程度は避けようがありません。

### ③過剰診断

…生命を脅かさないがんを発見すること

検診で見つかるがんには、進行がんにならなったり、生命に影響しないがんもあります。しかし、このようながんと普通のがんを区別することはできません。そのため、手術等の治療を行うこととなり、本来不要な治療を行うことから、不利益を被ると考えられます。

### ④検診による偶発症

…検診や精密検査での医療行為による合併症のこと

例えば、胃部X線検査ではバリウムによる便秘や被爆、胃管内視鏡では出血や胃に穴があいてしまうこと等があります。いずれも極めて低い可能性ですが、このような合併症が起こる可能性をゼロにすることはできません。

このようながん検診にはメリット、デメリットがあり、双方をよく理解して検診を受けることが大切です。国は、「**メリットがデメリットを上回り、科学的に有効と証明されたがん検診**」を定めていますので、これを基本にお考えください。

参考：「国立がん研究センターがん情報サービス」ホームページ  
[https://ganjoho.jp/public/pre\\_scr/screening/about\\_scr01.html](https://ganjoho.jp/public/pre_scr/screening/about_scr01.html)

## 国が推奨するがん検診の一覧

種類	検査項目	対象年齢	受診間隔
胃がん検診	問診および、胃部X線検査※1または胃内視鏡検査のいずれかを選択	50歳以上	(いずれか一方) 2年に1回
大腸がん検診	問診および便潜血検査(免疫法)	40歳以上	1年に1回
肺がん検診	問診※2および胸部X線検査および喀痰細胞診※3	40歳以上	1年に1回
乳がん検診	問診※2および、マンモグラフィ ※視診・触診の単独実施は推奨しない	40歳以上	2年に1回
子宮頸がん検診	問診、視診、子宮頸部の細胞診および内診	20歳以上	2年に1回

※1 当分の間、胃部X線検査については40歳以上、1年に1回の実施も可とされています。

※2 肺・乳がん検診の問診では必ずしも医師が対面で聴取する必要はなく、自記式の質問用紙に記入することで問診の代わりとしてよいことになっています。

※3 喀痰細胞診の対象は、50歳以上で、喫煙指数(1日本数×年数)が600以上の方です。

引用:「国立がん研究センターがん情報サービス」ホームページ  
[https://ganjoho.jp/public/pre\\_scr/screening/about\\_scr01.html](https://ganjoho.jp/public/pre_scr/screening/about_scr01.html)

## 阪急阪神健康保険組合で受けられるがん検診

健診	種類	対象者	検査項目	加入者負担	備考
人間ドック	肺がん 大腸がん 胃がん 乳がん 子宮頸がん	被保険者 被扶養配偶者	胸部X線検査 便潜血検査 胃部X線検査 胃内視鏡 乳房X線検査 乳房超音波検査 子宮頸部細胞診検査 HPV検査	15,000円 7,000円 (節目年齢)	医療機関によって検査項目は異なります
婦人科単独検診	乳がん 子宮頸がん		乳房X線検査 乳房超音波検査 子宮頸部細胞診 HPV検査	無料	
ヘルスアップ健診	肺がん 大腸がん 乳がん 子宮頸がん 前立腺がん	40歳以上の被扶養者 40歳以上の任継被保険者 特例退職被保険者	胸部X線検査 便潜血検査 乳房X線検査 乳房超音波検査 子宮頸部細胞診検査 HPV検査 PSA検査	無料	施設型健診、巡回型健診によって検査項目は異なります

## お住まいの自治体で受けられるがん検診

「日本医師会ホームページ各自治体のがん検診窓口/都道府県」

<https://www.med.or.jp/forest/gankenshin/contact/map/>

がん検診について分かりやすく解説されています。ぜひご覧ください。

「国立がん研究センターがん情報サービス」ホームページ

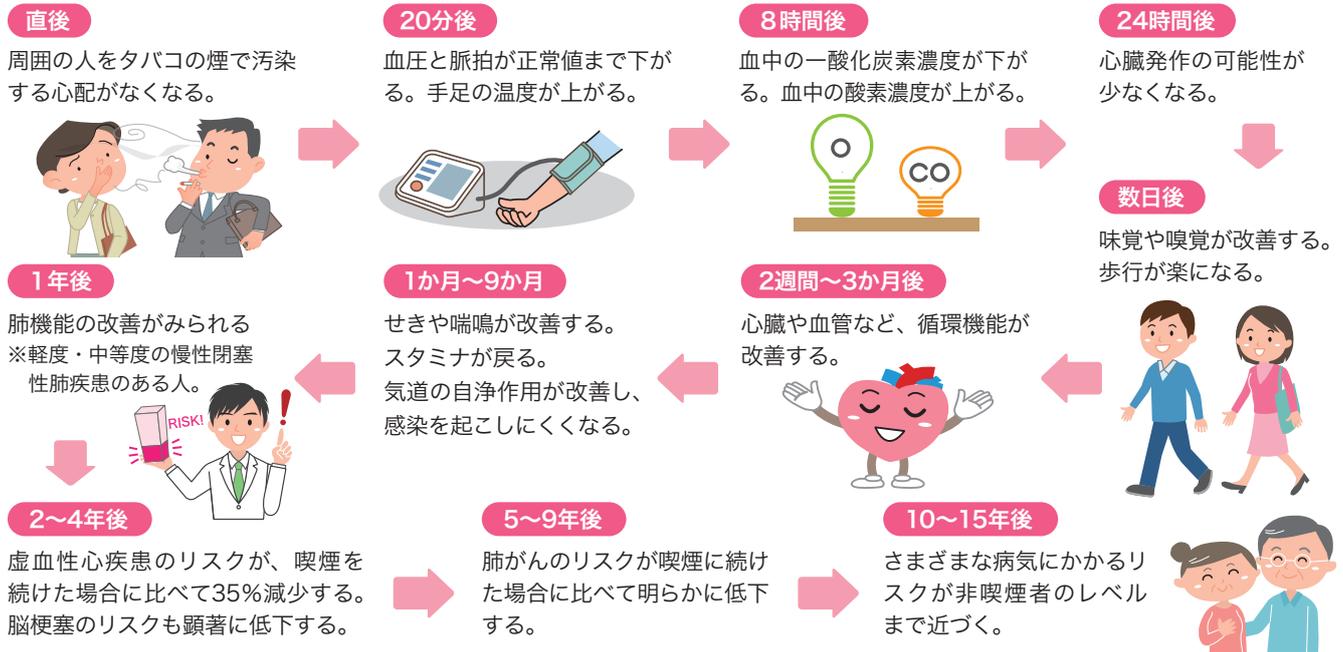
[https://ganjoho.jp/public/pre\\_scr/screening/about\\_scr01.html](https://ganjoho.jp/public/pre_scr/screening/about_scr01.html)

## あなたと、あなたの大切な人の命を守るために

- ◆がん検診を正しく、継続して受ける
- ◆がん検診の結果、精密検査が必要となったときは、必ず精密検査を受ける

# 禁煙の効果

禁煙がよいことはだれでも知っています。では、実際に禁煙をすると、いつ頃、どのような効果があるのでしょうか。



上記以外にも、さまざまな場面でよいことがたくさんあります。

引用：e-ヘルスネット禁煙の効果より

<b>健康面</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>虫歯、歯周病のリスクが減る</li> <li>肩こりの改善</li> <li>冷え性の改善</li> <li>免疫力がアップ</li> <li>妊娠、出産時のリスクが減る</li> <li>EDのリスクが減る</li> <li>ニコチン切れによるイライラがなくなる等</li> </ul>
<b>美容面</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>歯の黄ばみがなくなる</li> <li>爽やかな息になる</li> <li>肌や髪がきれいになる</li> <li>唇の色がよくなる等</li> </ul>
<b>生活面</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>タバコが原因の火災を回避できる</li> <li>部屋、服のタバコ臭、汚れがなくなる</li> <li>喫煙所を探さなくてよい</li> <li>荷物が減る</li> <li>時間ができる等</li> </ul>
<b>経済面</b> 1日1箱(500円)吸っている場合	<ul style="list-style-type: none"> <li>1か月で1万5千円、1年間で18万円、10年間で180万円が節約できる</li> <li>医療費の抑制等</li> </ul>

たくさんの禁煙の効果があっても、**禁煙が難しいのは、意思の弱さや努力が足りないのではなく、ニコチンによる依存症が原因です。**阪急阪神健康保険組合では、充実のオンライン禁煙外来でサポートします。今こそ、何度でも、禁煙にチャレンジしましょう！

- スマホで手軽に、平日夜や土日受診可能
- 医師処方による医療用ニコチンパッチを使用
- 卒煙後のチャットサポートで再喫煙を防ぐ

## 「オンライン禁煙外来プログラム」

初回診療から3か月の間、オンライン診療と禁煙補助薬で禁煙をサポートしていきます。再喫煙リスクの高まる禁煙開始後3~6か月も続けて応援します。

- 対象者** 喫煙している阪急阪神健康保険組合の被保険者・被扶養者
- 費用** 無料 **募集人数** 無制限（再チャレンジ歓迎）
- 内容** アプリを使って3か月間に4回のオンライン診療を実施、その後6か月間のチャットによるサポート有り

もう  
受けましたか？

健診は健康づくりの第一歩！

健康保険組合  
イチオン

# ヘルスアップ健診

## 対象者

- 40歳以上の被扶養者
- 40歳以上の任意継続被保険者
- 特例退職被保険者

## 健診項目

身体測定、血液・尿検査、胸部X線検査、心電図検査、便潜血検査

## 指定 オプション

マンモグラフィ、乳房エコー検査  
子宮頸部細胞診検査（施設）  
前立腺がん検査（PSA）

## 費用

**0円** 指定オプションどれだけつけてもすべて0円

パソコン・スマートフォンで簡単申込



詳細は、2023年6月に送付した  
「施設・巡回健診のご案内(2023年度)」をご確認ください



**2023年度の申し込みは  
3月15日(金)まで**



**1年度に1度必ず健診を受けてください**

健診を受けることは、生活習慣病やがんの早期発見・早期治療、生活習慣の見直し等、ヘルスアップ！の基本になります。毎年必ず健診を受けてください。

**みなさんが健診を受けないと… 保険料が増える可能性があります**

健康保険組合は、40歳以上の方の健診結果を国に報告する義務があります。健診の受診率が低いと、国へ納めている納付金に対し、ペナルティとして加算金が発生します。その結果、みなさんの保険料が増える可能性もあります。

健診を受けていない方、上記二次元コードよりぜひお申し込みください

2024年 春季

# 家庭用常備薬等の斡旋ご案内

前回より申込方法がWEB申込限定に変わりました!

当健康保険組合では、ご家庭でのちょっとしたケガや病気、健康保持増進対策として、家庭用常備薬等を斡旋します。また、前回より申込方法がWEB申込限定に変更となりました。ぜひ、おひとりでも多くのおみなさまにご利用いただけるよう、この機会をご利用いただきご家族の健康管理にお役立てください。



## 申込方法

- ①右記の二次元コードからアクセス
- ②ログインページでID・パスワードを入力



## 最終申込締切日

**2024年4月12日(金)** ※23:59まで

## お届けについて

お申し込み後 **約3週間**で入力いただきましたお届け先住所にお届けします。商品は白石薬品㈱から発送します。お届け日の指定はできません。予めご了承ください。

## 支払い方法

クレジットカード支払いもしくは商品に同封の振込用紙にて最寄りの郵便局もしくはコンビニエンスストアでお支払いください(振込手数料は無料)。  
※購入金額が5,000円以上は送料無料。5,000円未満の場合は別途500円の送料がかかります。

## お問い合わせ

【お申し込み商品とお届け内容の確認、返品・交換に関する手続きのお問い合わせ先】  
白石薬品株式会社大阪営業部「阪急阪神健康保険組合係」  
TEL: 072-961-7471 受付時間: 9:00~17:00(土・日・祝日を除く)  
【お薬等掲載商品に関する内容】▶本社薬店 TEL: 072-645-4666

## ◆加入についてのお問い合わせ◆

阪急阪神健康保険組合 TEL: 06-6373-5143(平日 9:00~17:00)までご連絡ください。

# こんなときは**保険証**を必ず返却してください!

## 注意

資格がなくなった日以降に当健康保険組合の保険証を使って受診した場合は、健康保険組合負担分を必ず返金いただきます。

## 会社を退職したとき

保険証が使用できるのは退職日までで、翌日からは使用できません。ご自分と被扶養者の保険証を、速やかに退職した会社に返却してください。



## 特退・任継の資格がなくなったとき

就職先で健康保険に加入したり、任意継続加入者は2年間の期間を満了したなど、資格がなくなったときは保険証を返却してください。



## 被扶養者(ご家族)が就職や収入\*が増えたとき

扶養するご家族が扶養要件を満たさなくなった場合は、会社に申し出て扶養からはずす手続きをしてください。特退・任継の方は健康保険組合までお申し出ください。

※収入条件: 60歳未満は年額130万円未満かつ月額108,300円未満  
かつ被保険者年間収入の1/2未満  
(60歳以上と障害者は年額180万円、月額15万円と読み替える)

## 75歳になったとき

75歳の誕生日からは、後期高齢者医療制度に加入となるため、これまでの保険証は返却してください。同時に被扶養者も資格がなくなります。



法人会員制倶楽部  
ラフォーレ倶楽部

ラフォーレ倶楽部の  
詳細やご予約方法は  
こちら▶



「ラフォーレ倶楽部」からのご予約で、  
マリオット系列ホテルを含む外資系ブランドホテルなどを  
阪急阪神健康保険組合にご加入の皆様は、  
いつでもベストレート(最安値)でご利用いただけます。

南紀白浜マリオットホテル  
温泉ビューバス付プレミアムルーム

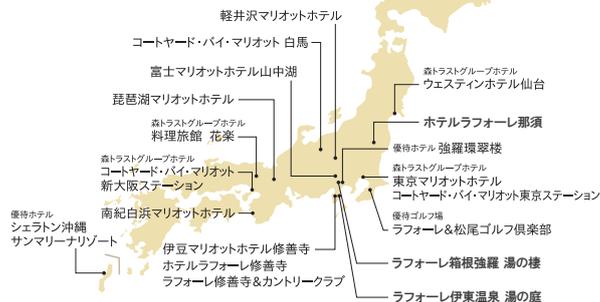
2024 年度会員料金／素泊まり (1室2名様ご利用時の1名様あたり/サービス料・消費税込、入湯税別) 期間：2024/4/1～2025/3/31 泊

マリオットホテル		7,000～36,000円	ラフォーレホテル		5,000～34,000円
コートヤードホテル		(参考：一般料金 10,890～70,180円)			(参考：一般料金 7,000～42,550円)

◎1室あたりのご利用人数やホテル・お部屋タイプにより料金は異なります。◎お食事付プランや季節のおすすめプランなどもご用意しております。  
※優待施設・森トラストグループホテルの料金は上記とは異なります。



ラフォーレ箱根強羅 湯の楼/囲炉裏リビング



ラフォーレ倶楽部WEBサイト [www.laforet.co.jp](http://www.laforet.co.jp)

※WEB予約には利用者登録が必要です。

※マリオットホテルおよびコートヤード・バイ・マリオット白馬はチェックインの際、デポジットとしてクレジットカードのプリントまたは現金をお預かりさせていただきます。また、ラフォーレ倶楽部会員料金でご利用の場合、Marriott Bonvoy™ 会員特典の対象外となります。※写真はイメージです。※2024年2月現在の情報です。

## ダイワロイヤルメンバーズクラブの 廃止および全館休館のお知らせ

すでに「2023-08 健保ニュース」でご案内のとおり、当健康保険組合は、大和リゾート(株)と法人会員契約を結び「ダイワロイヤルメンバーズクラブ」のサービスを提供してきましたが、この度、同クラブが廃止となります。

※廃止日は2024年3月31日ですが、2024年2月1日から全ホテル休館となっておりますので、予めご了承ください。

### 1.ダイワロイヤルメンバーズクラブ廃止日

2024年3月31日

### 2.全ホテル休館期間

2024年2月1日～2024年3月31日

# 特例退職・任意継続保険料のご案内

口座振替日

2024年3月27日(水)

- ◆ 4月分保険料または前納保険料が引き落としされます。口座残高にご注意ください。
- ◆ 別途引き落とし手数料（121円）がかかります。

## 特例退職保険料のご案内

2024年度保険料は、前年度保険料から変更はありません。金額については下記の表をご確認ください。

65歳未満				65歳以上			
	健康保険料	介護保険料	保険料合計		健康保険料	介護保険料	保険料合計
毎月払い	23,760円	4,320円	28,080円	毎月払い	23,760円	—	23,760円
半年前納	140,941円	25,626円	166,567円	半年前納	140,941円	—	140,941円
1年前納	279,144円	50,754円	329,898円	1年前納	279,144円	—	279,144円

※半年前納・1年前納の方で、75歳到達により後期高齢者医療制度へ移行される方は、上記保険料と異なる場合があります。  
 ※年度途中で65歳到達の方は、到達日より保険料が変更となります。前納の方は計算の上、引き落としされます。

## 任意継続保険料のご案内

- ・ 2024年度保険料は、前年度保険料から変更ありません。

## クイズに答えて賞品GET!

応募期間 2024年3月4日(月)～3月28日(木)

Q1 生涯でがんにかかる確率は次のうちどちらでしょうか？

- ①20人に1人    ②2人に1人

Q2 禁煙をはじめてからさまざまな病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づくのは何年後でしょうか？

- ①10～15年後    ②5年後～9年後

クイズのヒントは「けんぽ」のどこかにあります。探してくださいね!

### 応募サイトURL

<https://www15.webcas.net/form/pub/hhba/kenpo8984>



スマートフォンはこちら



クイズの正解および当選者は健保ホームページにて5月中旬に掲載いたします。

※ご応募により取得した個人情報は、賞品の発送のみに使用いたします。

### 応募コース

阪急阪神グループでご利用いただける賞品をご用意いたしました！ぜひご応募ください！

#### ホテルズコース

阪急阪神第一ホテル  
グループ共通ご利用券 5,000円分 5名様

#### 交通社コース

阪急交通社  
ハイレジャーギフト券 5,000円分 5名様

#### 百貨店コース

阪急百貨店商品券 5,000円分 5名様

### 編集後記

今回の特集はがん検診です。2年に1度で大丈夫な検診もあるのかと勉強になりました…！対象年齢になったら受検したいと思いました。今まで受けたことがない方や、よくわからないけど毎年受けている方も、今回を機にがん検診について一度ご検討ください。