



株式会社 郵愛

〒151-8502

渋谷区千駄ヶ谷1-20-6

FAX (0120)779-783

TEL (0120)025-315(自動車保険)

(0120)025-375(総合保険)

(0120)025-915(がん保険)

(0120)221-220(医療共済)

がんの予防法 今すぐできる方法 がんになるリスクを減らすために

日本では毎年、たくさんの方ががんになっており、日本人の2人に1人が一生のうち一度はがんになるというデータがあります。

がんは日本人にとって身近な病気ですが、がん予防は、生活習慣病・環境との間に深い関わりがみられているため、生活習慣を改善することで誰でもがん予防に取り組むことができます。

01 細胞が分裂するときの「コピーミス」が「がん細胞」となる

私たちの体は約60兆個の細胞できており、細胞は絶えず分裂することによって新しく生まれ変わっています。細胞分裂は、細胞の設計図である遺伝子をもとにコピーされることで起こりますが、生活習慣からの危険因子や発がん性物質によって遺伝子が突然変異し、コピーミスが起こることがあります。

このコピーミスが「がん」のはじまりです。

ただし、コピーミスが起きて、すぐにがんになるわけではありません。健康な人でも1日約5,000個のコピーミスが起こっているといわれ、通常はコピーミスで生まれた異常な細胞は、体内の免疫細胞の標的となり、

攻撃されて死滅します。

ところが、免疫細胞の攻撃を逃れて生き残る細胞がいて、それが「がん細胞」となります。

02 6つのがんの予防法

がんの予防にとって重要な、「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」の5つの生活習慣に「感染」を加えた6つの要因を取りあげ、がん予防法とします。

この5つの健康習慣を実践することでがんリスクはほぼ半減します。できそうなことから取り組み、1つでも多くの健康習慣を身につけていきましょう。

「日本人のためのがん予防法（5+1）」



03 がんの原因の多くは生活習慣(喫煙、飲酒、食生活)

がんの危険因子の多くは生活習慣にあり、生活習慣の改善が、がんの予防につながります。

がんのなかにはごく一部に遺伝性のももありますが、遺伝要因よりも、生活習慣要因のほうの影響が大きいと考えられています。

【喫煙】

生活習慣のなかでも、最大の危険因子とされているのが喫煙です。

喫煙は肺がんだけでなく、食道がん、胃がん、大腸がんなど、多くのがんのリスクを高めます。さらに受動喫煙といって、タバコから立ち上る煙は、タバコを吸わない人にも肺がんなどの健康被害をもたらします。

【飲酒】

百薬の長といわれる酒も、多量のアルコール摂取は食道がん、肝臓がん、大腸がん、乳がんなどのリスクを高めます。

お酒は、日本酒換算で一日1合(ビールなら大びん1本、ワインならグラス2杯)程度で、多量飲酒は控えます。

【食生活】

塩分のとりすぎは胃がん、野菜・果物不足は消化器系のがんや肺がん、熱すぎる食べ物や飲み物は食道がんのリスクを高めるとされています。

近年、急増している大腸がんや乳がんなどは、食生活の欧米化が影響しているとされ、動物性食品への偏り(肉そのもののほかに、ソーセージ、ハム、ベーコン、サラミなどの加工肉、ラード、バターなどの動物油脂も含みます)も危険因子と考えられます。

04 適度な運動、適正体重の維持

仕事や運動などで身体活動量が高い人ほど、がん全体の発生リスクが低くなるという報告があります。

身体活動量が高い人では、がんだけでなく心疾患のリスクも低くなることから、普段の生活の中で無理のない範囲で可能なかぎり身体を動かす時間を増やしていくことが、健康につながると考えられます。

また、肥満度の指標であるBMI値が、健康全体のことを考えると、男性は21~27、女性は21~25の範囲になるように体重を管理するのがよいようです。

自分のBMI値を計算してみよう!

$$\text{体重 (kg)} \div \left(\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \right) = \text{BMI値}$$

例)身長165cm 体重60kgの場合
 $60(\text{kg}) \div (1.65(\text{m}) \times 1.65(\text{m})) = 22.0$

BMIとは体格を示す指数のことです。肥満度を表す数値として国際的に用いられており、世界共通の指数です。

05 感染による原因がもとで発症するがんの予防

がんの中にはウイルスや細菌に感染することでがんを発症するケースもあります。ウイルスの感染を予防するワクチンを接種したり、ウイルスや細菌等に対する早期治療を行うことが、がん予防としても重要です。

早期発見・早期治療でがんは治せる時代

現在は検査法や治療法が進み、早期に発見し、早期に治療すれば、がんは治せる病気になっています。

そのためには健康診断、人間ドック、がん検診を定期的に受けることが重要となってきます。

万が一、がんと診断されたとき、一番不安に思うことは「これから自分はどのようなだろう?」ということではないでしょうか。

仕事のこと、家族のこと、心配事はたくさんありますが、「治療費をどうしよう?」というのは大きな不安となります。万一の際に必要な治療をしっかり受けるためにも、がん保険への加入をぜひご検討ください。

「がん保険」では、経済的な面だけではなく、付帯サービスにより精神的・身体的なサポートも受けられます。



2023年10月下旬に、
がん保険未契約の組合員のみなさまには
「生きるためのがん保険Days1・JP労組プラン」
DMでご案内いたします。

この機会にご検討ください。



アフラックのがん保険「生きるためのがん保険Days1 JP労組プラン」はJP労組組合員専用プランです

生きるためのがん保険Days1 JP労組プラン



- ◇団体料率での加入が可能となっており、個別でのご契約より割安な保険料でご加入いただけます。
- ◇組合員の方がご契約者であれば、被保険者（保険の対象となる方）は契約者の2親等以内までは「団体料率」が適用されますので、家族の保障も備えることができます。
- ◇JP労組の団体においては退職後も、「団体料率」が継続して適用になります。
- ◇一部更新型の特約を除き、保障は一生涯です。

JP労組組合員の専用プランです。

「JP労組プラン」は3つのコースから自分にあった保障を選ぶことができます。

	バリューコース 入院給付金日額5,000円	基本コース 入院給付金日額5,000円	充実コース 入院給付金日額10,000円	保険期間
診断	一時金としてがん50万円 上皮内新生物5万円	一時金としてがん100万円 上皮内新生物10万円	一時金としてがん100万円 上皮内新生物10万円	終身
入院	1日につき 5,000円	1日につき 5,000円	1日につき 10,000円	
通院	1日につき 5,000円	1日につき 5,000円	1日につき 10,000円	
手術	1回につき 10万円	1回につき 10万円	1回につき 10万円	10年更新
放射線治療	1回につき 10万円	1回につき 10万円	1回につき 10万円	
三大治療 抗がん剤・ホルモン剤治療	保障はありません	治療を受けた月ごと (乳がん・前立腺がんのホルモン剤治療のとき) 5万円 (給付倍率2倍) 2.5万円 (給付倍率1倍)	治療を受けた月ごと (乳がん・前立腺がんのホルモン剤治療のとき) 5万円 (給付倍率2倍) 2.5万円 (給付倍率1倍)	終身
がん先進医療・患者申出療養	がん先進医療・患者申出療養給付金 自己負担額と同額	がん先進医療・患者申出療養給付金 自己負担額と同額	がん先進医療・患者申出療養給付金 自己負担額と同額	
がん先進医療・患者申出療養	がん先進医療・患者申出療養一時金 1年につき 15万円	がん先進医療・患者申出療養一時金 1年につき 15万円	がん先進医療・患者申出療養一時金 1年につき 15万円	
複数回診断	1回につきがん20万円 上皮内新生物2万円	1回につきがん50万円 上皮内新生物5万円	1回につきがん50万円 上皮内新生物5万円	

▽上皮内新生物は保障の対象外

付帯サービス（アフラックのよりそうがん相談サポート）

よりそうがん相談サポーターは、がん患者様のご相談サポートの経験がある看護師・社会福祉士等のメンバーで構成された専任のサポートチームです。お一人おひとりに合わせて信頼できる情報や安心して利用いただけるサービスをご案内し、お困りごとや疑問の緩和・解消をサポートします。
 (*）アフラックのよりそうがん相談サポートは、Hatch Healthcare 株式会社 が提供するサービスであり、アフラックの保険契約による保障内容ではありません。サービスの詳細は、アフラックオフィシャルホームページ <https://www.aflac.co.jp/keiyaku/gansoudansupport.html> をご確認ください。

JP労組プランに付加可能な特約です

がん治療が長引いた場合の保険料負担に備える

**特定保険料
払込免除特約**

女性特有のがんに備える

女性がん特約

所定のがんの検査後の要精密検査に備える

がん要精検後精密検査保障特約

全額自己負担となる特定保険外診療や
がんゲノムプロファイリング検査費用に備える*

がん特定治療保障特約

がん治療に伴う外見の変化に備える

外見ケア特約

がんの痛みを和らげるための緩和ケアに備える

緩和療養特約

「心疾患」や「脳血管疾患」に備える

重大疾病一時金特約

※がん診療連携拠点病院等において、公的医療保険制度の対象とならない所定の手術、放射線治療、抗がん剤治療、ホルモン剤治療を受けたときにお支払いします。

- がん保険には保障の開始まで所定の待ち期間（保障されない期間）があります。
- 「先進医療」および「患者申出療養」は、厚生労働大臣が認める医療技術です。これらは医療技術ごとに適応症（対象となる疾患・症状など）および実施する医療機関が限定されています。また、医療技術・適応症・実施する医療機関は随時見直されます。
- アフラックの「がん保険」「医療保険」に付加する先進医療の特約は被保険者お1人につき通算して1特約のみご契約いただけます。その他特約にも制限があります。
- 〈特定保険料払込免除特約〉の中途付加のお取扱いはありません。

商品・サービスの詳細は「契約概要」等をご覧ください。

お問い合わせは

■募集代理店

JP労組保険代理店 **(株)郵愛**

営業時間:9時～17時 休業日:土曜・日曜・祝日

電話:0120-025-915 (通話無料)

〒151-8502 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-20-6

■引受保険会社 **アフラック**

東京第二法人営業部

〒100-0005 東京都千代田区丸の内1-6-1 丸の内センタービル 電話:03-6385-9829

AF006-2023-0225 3月22日(240322)

今年度(2024年1月1日保険始期契約)より告知の質問事項が緩和されました!!

ただ今募集中!!

申込締切日2023年11月30日(木)

10月上旬から順次、本保険に加入されていない正社員組合員の皆さんあてにDMを送付しております。加入を希望される方は、同封の「加入希望・資料請求シート」を返信用封筒で送付ください。

休職時収入サポート-GLTD-(団体長期障害所得補償保険)

保険期間：2024年1月1日～2025年1月1日まで1年間

団体割引※
30%
適用!!

長期間働けなくなった時、どうする？

医療費



住宅ローン



育児・介護費用



生活費 など



※前年度に加入いただいた被保険者の人数等に従って割増引率が適用されます。

いざという時のあなたの経済的な負担を軽減します!!!

加入プラン例<Bタイプ>

保険金額(支払基礎所得額)10万円の月払保険料

年齢	男性(3Bセット)	女性(4Bセット)
30～34才	851円	879円
40～44才	1,544円	1,863円

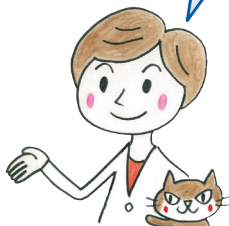
・免責期間：180日

・補償期間：65才に達する誕生日前日の属する事業年度末日まで(ただし、免責期間の終了日の翌日から起算したてん補期間終了日までの期間が3年に満たない場合は3年間)。

精神障害補償特約による保険金の支払いは、てん補期間にかかわらず24か月とします。

2024年度より、健康状況告知書質問事項の内容が緩和され、直近の健康状況や過去の治療歴の告知対象期間が短縮されました。また、妊娠に関する質問事項が廃止されました。この機会にぜひご検討ください! ※詳細は資料請求時にお送りします「健康状況告知質問事項」をご参照ください。

2022年から免責期間が270日から180日に短縮されました。



既加入者は原則自動継続だけど、60才までのプランに加入の方は65才までの補償に延長することも可能だにゃー(手続き別途必要)

○この保険に加入いただけるのは、日本郵政グループの正社員で日本郵政グループ労働組合が加入を認める方かつ保険期間の開始時点で満15才以上満64才以下かつ健康状況告知の結果、加入できると判定された方に限ります。

○このご案内は、保険の概要を説明したものです。詳細は、郵愛ホームページまたは、商品パンフレットをご覧ください。

郵愛ホームページに各種資料を掲載しています。

HP : <http://www.jprouso.or.jp/welfare/yuuai/>



お問い合わせ

郵愛 GLTD サポートデスク

電話 0120-938-752 (平日 10:00～16:00)

【代理店・扱者】株式会社郵愛(幹事)

〒151-8502 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-20-6

(事務代行・非幹事代理店)

株式会社アドバンテッジリスクマネジメント

【引受保険会社】三井住友海上火災保険株式会社