



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)



「がんは予防できる」/ がん検診の基本



日本では、国民の2人に1人ががんになります。この数字は年々増えており、がんにより亡くなる人の数も増加しています。一方、がんに関する研究が進んだことで、がんのリスクを高める生活習慣やさまざまな環境因子が明らかになり、具体的な予防がわかってきました。がんになったとしても約半数は治すことが可能で、がんで亡くなることも防げます。

☑️ がんを予防する方法としては、「一次予防」と「二次予防」の2種類があります。

一次予防とは がん罹患のリスクが高い生活習慣を改めるなど、がんにかかるのを予防する取り組み

二次予防とは がん検診などによりがんを早期発見し、適切な治療を受けることでがんによる死亡を減らす取り組み

もしも生活習慣が健康的で、がんの原因となるウイルスなどへの感染がなければ、男性のがんの半分、女性のがんの3分の1は防ぐことができたと言われています。また、がん検診による早期発見と治療により、がん患者の3分の1は治療により治すことができますともいわれています。

このように、がんは防ぐことができる病気です。まずは今の生活習慣を振り返り、自分でできることから実践していきましょう。

☑️ がんにかかることを防ぐ「一次予防」

日本人のがん予防にとって重要なのは、「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」「感染」という6つの因子です。

【日本人のためのがん予防】

喫煙	たばこは吸わない。他人のたばこの煙を避ける。
飲酒	飲むなら節度のある飲酒をする。
食事	食事は偏らずバランスよく摂る。
身体活動	日常生活を活動的に過ごす。
体形	成人期での体重を適正な範囲に維持する。太りすぎない、やせすぎない。
感染	肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合は適切な処置をとる。



☑️ 早期発見・早期治療による「二次予防」

がん検診は、症状のない健康な人を対象に行い、早期にがんを発見することを目的としています。現在、日本では「胃がん」「肺がん」「大腸がん」「乳がん」「子宮頸がん」という5つのがん検診が推奨されています。

【日本で推奨されている「5つのがん検診」】

対象臓器	検診方法	対象者	受診間隔
胃	胃部X線または胃内視鏡検査のいずれか	50歳以上	2年に1回
子宮頸部	視診、子宮頸部の細胞診、および内診	20歳以上	2年に1回
乳房	乳房X線検査(マンモグラフィ)	40歳以上	2年に1回
肺	胸部X線検査および喀痰(かたん)細胞診	40歳以上	1年に1回
大腸	便潜血検査	40歳以上	1年に1回



☑️ 気になる症状があれば医療機関を受診する

国で推奨されているがん検診は、対象となる年齢や受診期間が決められていますが、「診療」であればいつでも誰でも受診できます。

がん予防という点では、定期的に検診を受けることに加えて、気になる症状を感じたときに医療機関で診療を受けることがとても大切です。

☑️ がんの早期発見の重要性

このように、がん治療においては早期発見が非常に重要となります。

がんの進行具合(ステージ)はI期~IV期で表し、数字が大きくなるほどがんが進行しています。

がんが進行するにつれ体への負担は大きくなり、治療内容も複雑になることに比例して医療費も高額になることがあります。これらのことから、がんはできる限り早期発見・早期治療が行えるとよいと考えられます。

そして、がん検診を受けてひとまず「異常なし」という判定ができれば、安心して生活を送ることができます。

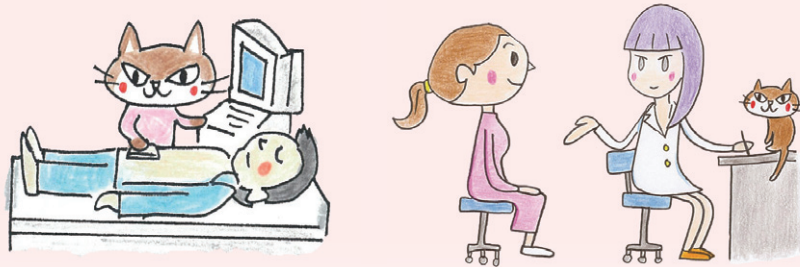
がんは一生のうちの日本人の3人に1人は罹る病気です。過信せずに定期的な健診を欠かささないでください。

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?」ということかと思えます。

体調のこと、家族のこと、仕事のこと、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・JP労組プラン」への加入をご検討ください。

「がん保険・JP労組プラン」は、経済的な面だけでなく、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。



2024年5月中旬に、
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。



生きるためのがん保険Days1 JP労組プラン



- J P 労組プラン ポイント① 団体割引の適用された保険料
- J P 労組プラン ポイント② 2親等以内のご家族の方も団体割引適用
- J P 労組プラン ポイント③ 退職後も団体取扱として継続できます

	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	
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・患者申出療養一時金 一時金として 1年に1回 15万円	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・患者申出療養一時金 一時金として 1年に1回 15万円	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・患者申出療養一時金 一時金として 1年に1回 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	終身

▽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

所定のがんの検診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

〒151-8502 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-20-6

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)

■引受保険会社 アフラック 東京第二法人営業部

〒163-0456 東京都新宿区西新宿2-1-1 新宿三井ビル20階北 電話:03-6385-9829

AF006-2023-0225 3月22日(240322)



「菖蒲(しょうぶ)湯」 の由来と健康増進効果は？



5月5日の「こどもの日(端午の節句)」には「菖蒲湯」に浸かる人も多いのではないのでしょうか?古来「菖蒲湯」は邪気を払うとされてきましたが、健康に良い効果があることがわかっています。今回は、「菖蒲湯」についてご紹介します。

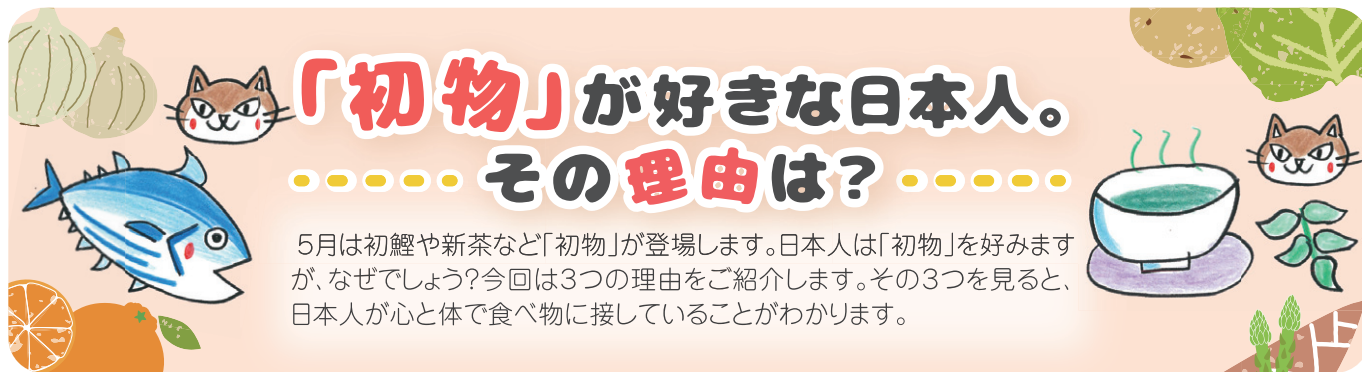
端午の節句に「菖蒲湯」に浸かる由来は？

菖蒲を42~43℃ほどの熱めのお湯につけると独特のさわやかな香りが立ち昇ります。平安時代には、宮中行事として端午の節句が行われ、香りの強い菖蒲を身につけたり、菖蒲を丸く固めたものを飾ったりしました。端午の節句は江戸時代頃から男の子の行事とされるようになりました。当時は武家社会のため、『勝負』『尚武』などの言葉にかけられた菖蒲に、男の子が逞しく成長することを願いました。これが端午の節句に「菖蒲湯」につかり、厄払いをする由来になったと伝えられます。

「菖蒲湯」には健康増進の効果がいっぱい!

菖蒲は古来、中国では薬草として扱われました。とくに根の部分は、乾燥させることでリラックス効果・血行促進・肩こり・腰痛予防・冷え性・筋肉痛・リウマチに効果を発揮する生薬『菖蒲根』などにもなります。もともとの「菖蒲湯」は、菖蒲の葉を浴槽に入れただけのものではなく、『菖蒲根』などを10分ほど煮て、その煮だしたお湯を浴槽に入れたものです。煮だすことで菖蒲の精油エキスであるオイゲノールやアザロンが抽出され、健康への効果が高い薬湯になります。

5月5日の子供の日(端午の節句)には、健康づくりに役立つ「菖蒲湯」を、楽しんでみてはいかがでしょうか。



「初物」が好きな日本人。 その理由は？

5月は初鯉や新茶など「初物」が登場します。日本人は「初物」を好みますが、なぜでしょう?今回は3つの理由をご紹介します。その3つを見ると、日本人が心と体で食べ物に接していることがわかります。

初物を食べると寿命がのびるから?

昔から「初物」を食べると寿命がのびると考えられ、縁起が良いとされていました。「初物」には生気がみなぎっているとされ、それを食べれば新たな生命力を得られると考えられたのが理由だと言われています。また、「八十八夜に摘んだお茶(新茶)を飲むと無病息災で長生きできる」とされることから、新茶を贈る風習もあります。

旬の食材は体調を整えてくれるから

「初物」は旬の始まりを意味します。日本では旬を大事にし、旬を食べることが喜びにつながります。昔から旬を重宝したのは、旬の食べ物に力があることを知っていたからだと言われます。たとえば、春の山菜は代謝を促し、夏野菜は体を冷やし、秋の実りは体を肥やし、冬野菜は体を温めるなど、旬のものを味わうことで自然に体調が整うため、旬の食材を重宝するのは理にかなっているとも言えます。

季節を先取りするのが粋(いき)の証だったから

「初物」は旬の走り、季節を先取りすることに通じます。日本人は、昔から文化的にも季節を先取りしてきました。食文化では、いち早く季節を味わうことに大きな喜びを感じるのです。「初物」は付加価値が高く値段も高くなります。もう少し待てば盛りになり、味や値段も安定しますが、待つのは野暮。初物に手を出すのが粋の証とされてきたと伝えられています。