



貴方の主治医は専門医資格者ですか？

山口大学・山口県立大学名誉教授 江里 健輔 先生

医学・医療が進歩し、ガンは早期に診断されるようになりました。早期に手術を受けると、術後に抗ガン剤や放射線治療を受けることなく、100%ガンから生還となります。

現在では、胃ガンには胃内視鏡検査、大腸ガンには便潜血反応、脳・肺・肝臓・腎臓・膵臓などガンにはCTやMRI、乳ガンにはマンモグラフィー、前立腺ガンにはPSA検査、子宮ガンは細胞診で早期に見つかります。問題はCT・MRIなどの読影医師、あるいは内視鏡検査を施行した医師が経験豊富であるかどうかです。

例えば、5mmの大きさの胃ガンが見つめられるとガンは粘膜に存在しているだけですから、転移もなく、摘除すれば完全治癒となります(付図1)。しかし、付図2に示すような状態で見つめられても、既にリンパ節や他の臓器に転移している可能性がありますので、胃切除を受けても術後薬物療法や免疫療法などの抗ガン治療を受けなくてはなりません。そうすると、患者さんの苦痛や医療費などの負担は計りしれません。患者さんから「私は毎年、人間ドックを受けているのに、何故、早期に見つからなかったのでしょうか?」という質問を受けますが、検査した医師の診断能力が低かったためです。

では、どのような医師が信用できるのでしょうか?

専門医であることです。

専門医とは「それぞれの診療領域について適切な教育を受け、十分な知識と経験を持っている医師」です(専門医の在り方に関する検討会報告書引用)。

従って、メディアが取り上げる「神の手を持つ医師」や「スーパードクター」を意味するものではありません。また、「標榜医」や「認定医」とは異なり、これらの上位資格のある医師です。従来は各学会で専門医制度を設けていましたが、学会により、認定制度が異なるため、統一する必要があるということで、中立的な第三者機関を設立し、専門医の養成プログラムに沿って評価・認定を統一的行うようになりました。

従って、信頼度の高い専門医として位置づけられています。平成24年の調査で、専門医や認定医の資格を取りたいと思っている医師は実に95%以上に達しています。

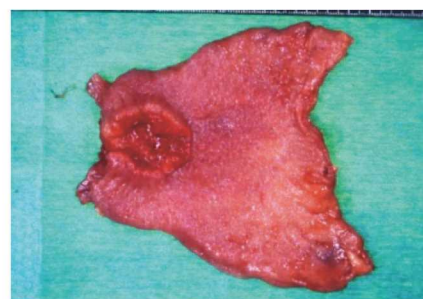
診察を受ける時には専門資格を持っている医師かどうかを調べて、受診されることをお勧めします。

今受診されている貴方の医師は専門医の資格をもっておられますか?

付図1: 粘膜型(早期胃ガン)
他臓器への転移がないため、術後治療は必要ない。



付図2: 潰瘍浸潤型(進行胃ガン)
すでに他臓器へ転移している可能性が高い。術後抗ガン治療が必要となる。



 **全国健康保険協会 山口支部**
協会けんぽ

協会けんぽ 山口支部

検索

〒754-8522
山口市小郡下郷312番地2 山本ビル第3
TEL: 083-974-0530 (代表)
受付: 平日8:30 ~ 17:15

職場内での掲示・回覧にご活用ください。

協会けんぽ NEWS やまぐち

令和7年 4月号

一の坂川

山口支部公式 LINE を始めました!

山口支部公式 LINE では健康づくり情報や協会けんぽの制度に関するお知らせ等をお届けしています。友だち追加して、知って得する情報を手に入れましょう!

友だち追加をお願いします!

▶LINEの「友だち追加」からQRコードを読み取ってください!



健康診断は協会けんぽの生活習慣病予防健診がお得です



生活習慣病予防健診(一般健診)

生活習慣病予防健診(一般健診)とは、協会けんぽに加入している35歳から74歳までの被保険者の方が受診できる健康診断です。

＼お得ポイント①／ 検査項目が充実	＼お得ポイント②／ 費用の約7割を協会けんぽが補助
労働安全衛生法の 定期健康診断の検査項目 + がん検診 他 (胃・大腸がん等の検査)	18,865円の健診内容が… ↓ 自己負担額 (最高) 5,282円

付加健診 生活習慣病予防健診(一般)とセットで受診!

さらに いつもの健診にプラス1! 付加健診※で人間ドック並みに詳しく

※腹部エコーや眼底、肺機能検査等を含めたより詳細な検査です。

ポイント① 費用補助約7割あり	ポイント② 5年に1度の大チャンス
生活習慣病予防健診(一般健診)+付加健診セットで 総額 28,468円 の健診内容が… ↓ 自己負担額(最高) 7,971円	受診対象年齢が… ↓ 40歳・45歳・50歳 55歳・60歳・65歳・70歳

付加健診について
詳細はこちら▼



※20歳~38歳の偶数年齢の女性の方は、子宮頸がん検診を単独でご受診できます。40歳以上の偶数年齢の女性の方は、乳がん検診が受けられます。



緑色の封筒が届いたら、
協会けんぽの**生活習慣病予防健診※**を予約!

※対象: 35 ~ 74歳の被保険者

健診の詳細はこちら▶

協会けんぽ山口 健診・保健指導のご案内

検索



ほんの少しの身体活動が健康への第一歩です！

「体を動かしたいけど、あまり時間が取れない」・・・

このように感じている方はいませんか。忙しい日々で疲れが溜まっていると、後回しになってしまうかもしれません。

しかし、まずは、“ちょっとでも動く”ことから始めることが大切です。慣れてくれば身体活動量を増やしていけば良いのです。

また、身体活動量が多いほど、心筋梗塞や脳卒中など生活習慣病のリスクは低下し、肥満の予防・改善にも身体活動のアップが欠かせません。

最初は少しずつゆっくりと、身体活動の強度、時間を増やしていきましょう。

“ちょっとでも動く”ことを意識して、健康習慣を始める第一歩を踏み出してみませんか。



身体活動の具体的なメリット

身体活動が多いほど、病気にかかるリスクや死亡リスクが低い。

虚血性心疾患
(狭心症や心筋梗塞など)

高血圧

肥満

糖尿病

骨粗鬆症

結腸がん

ちょっとずつ動いてみよう！



日常で取り入れやすい手軽な運動

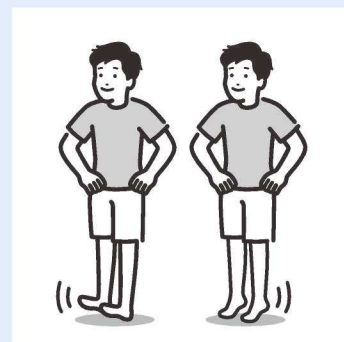
体を動かすことはストレス解消にもつながります。運動にはたくさんのメリットがありますので、日常的に意識してみましょう。

足関節の背屈と底屈運動

大腿後面のストレッチ



伸ばした足にタオルをかけ、両手で握り、上半身をゆっくり引き寄せる。



壁に向かって立ち、かかとを付けた状態で足裏全体を床から持ち上げる。元に戻した後、つま先を付けた状態でかかとを持ち上げる。

股関節のストレッチ



両足の裏を合わせて股を開き、両膝を軽く下へ押す。

入社や退職等にあたっては、速やかにお手続きをお願いします！

「資格取得届」「被扶養者異動届」「資格喪失届」は5日以内に 日本年金機構へご提出ください！

健康保険法施行規則に基づき、事業主は資格取得の事実があった日から5日以内にマイナンバー等を記載した資格取得届を日本年金機構へ届け出なければなりません。被扶養者異動届、資格喪失届についても、5日以内に届け出をお願いします。



Check!

- ・原則として、日本年金機構が資格取得届等を受理してから、届書の不備等があった場合を除き、2～5営業日程度でマイナ保険証が使用できるようになります。
- ・乳幼児等マイナンバーの記載ができない場合、住民票に記載されている5情報（漢字氏名、カナ氏名、生年月日、住所、性別）の記載をお願いします。

マイナ保険証を使用すると限度額適用認定証の申請が不要になります※1

入院等で医療費が高額になると見込まれる場合、申請により限度額適用認定証を取得し、医療機関窓口に提示することで自己負担限度額を超える支払いが免除されますが、マイナ保険証で受診すると、限度額適用認定証がなくても自己負担額までのお支払いとなります。



※1所得によっては申請の手続きが必要となる場合があります。

※2マイナンバーカードのICチップまたは健康保険の記号番号等により、オンラインで資格情報の確認ができることをいいます。

Check!

医療機関や薬局での受診の際には、マイナ保険証で受診するよう、役職員の皆さまにお声がけください！

▼マイナ保険証に関する協会けんぽのページはこちら



▼マイナ保険証利用のメリットはこちら（厚生労働省HP）



マイナンバーに関するお問い合わせはこちら

マイナンバー総合フリーダイヤル

- マイナンバーカード、マイナポータルに関すること
- その他マイナンバー制度に関すること

0120-95-0178

平日9:30～20:00 土日・祝日9:30～17:30
※年末年始を除く

協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル

- マイナ保険証、資格情報のお知らせ、資格確認書やオンライン資格確認等に関すること

0570-015-369

8:30～17:15（土日・祝日・年末年始を除く）

*マイナンバーカード及び電子証明書を搭載したスマートフォンの紛失・盗難に関することは24時間受付