



あり得ないガン、突然の余命宣告

山口大学・山口県立大学名誉教授 江里 健輔 先生

1. 健康寿命

100歳以上の高齢者が10万人に迫っています。平均寿命も延び、2022年には男性81.05歳、女性87.09歳と世界でも抜きん出た長寿国です。しかし、最近では年齢を重ねるだけでなく、介護なども必要なく、自分で生き生きと日常生活が送れる期間を指す「健康寿命」が注目されるようになり、国民も健診・検診を熱心に受け、自治体も健康寿命の延伸に向けた取組が進められています。それに伴い、健康寿命は2022年男性72.57年、女性75.45年で、2016年の男性72.14年、女性74.79年に比べそれぞれ0.43年、0.66年延びています（読売新聞、2025.9.13）。それにも関わらず、「突然のガン余命宣告」という見出しが新聞紙上で踊っています。

2. 疾病発症の要因

疾病発症の要因は食生活、運動、喫煙、飲酒などの生活習慣の乱れ、遺伝、異常な外部環境などがありますが、これらのうち、最も影響が大きいのは生活習慣の乱れです。ある著名人が「好きなだけ食べて、飲酒し、喫煙し、運動しないなど健康を害する生活をして病気にかかり、その分の医療費を健康保持に努力している人たちが負担するのは納得出来ない。なんらかのインセンティブを健康保持に努力している人達に付与すべきだ」と発言し、物議を醸したことがあります。この発言が必ずしも暴言とは思いません。

3. 高齢者のガンの発生

ガンと免疫機能には深い関係があります。免疫機能は20歳頃が最も高く、高齢になるにつれて低下し、老化病、感染症、ガン、自己免疫疾患をきたす頻度が増えてきます。高齢者にガンが多発するのは免疫機能が低下するからです。正常細胞の遺伝子がなんらかの要因でガン化し、それが分裂し、どんどん増えてきます。36回分裂すると、ガン細胞数は640億数個になります。そのようにして、1cmの大きさになるには10～20年かかります。

しかし、1cmの大きさのガンが2cmになるには1～2年と極めて短期間です。2cm以上になりますと、他の臓器にガンが転移している可能性が高くなります。こうなると、手術で原発巣を摘除しても、ガンが体内に残りますので、術後抗がん剤などの全身的治療が必要となります。

4. ガンの初期症状

ほとんどありません。症状が表れたり、血液所見に異常がある場合には進行している可能性が高いです。従って、無症状の時、元気な時に健診・検診を受けるべきです。しばしば、元気で体調も良いから、健診・検診を受ける必要はないと嘯（うそぶ）く方がおられますが、賢明ではありません。

5. 主なガン検診内容

- ①胃ガン：上部消化管内視鏡検査あるいはバリウムによるX線検査
 - ②大腸ガン：便潜血検査→大腸内視鏡検査
 - ③肺ガン：胸部X線検査
 - ④乳ガン：マンモグラフィー
 - ⑤子宮ガン：細胞診
 - ⑥前立腺ガン：血液PSA
 - ⑦肝臓・膵臓・腎臓ガン：腹部エコー→CTあるいはMRI
- などがあります。

6. 医学・医療の目覚ましい進歩

最近では早期ガンが容易に見つかるようになり、一部のガンを除けば、ガンからの生還は当然となりました（付図1、2参照）。

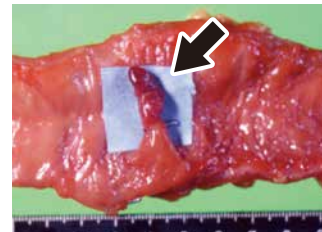
因みにI期（早期ガン）およびIV期（進行ガン）のガンの10年生存率は乳ガン99.0%（I期）、19.4%（IV期）、大腸ガン92.6%（I期）、12.7%（IV期）、胃ガン91.3%（I期）、6.6%（IV期）（※）と、早期診断・早期治療すれば、ガンで亡くなることは極めて少なくなりました。進行した場合、長期間の化学療法、放射線療法などで、多額の治療費、更に、副作用で言葉に絶するような苦痛に苛まれます。これに対し、早期であれば、摘出のみで済みますので、経済負担も苦痛も少なくて済みます。定期的な健診・検診で早期診断・早期治療が可能な現在では突然の余命宣告ということは稀のまれです。

まとめ

自分の体は自分で守るという強固な信念があれば、一部のガンを除けば、ガンで亡くなることは極めて少ないです。健康寿命の延伸は規律正しい生活をする事です。命を大切にすることがあればです！！

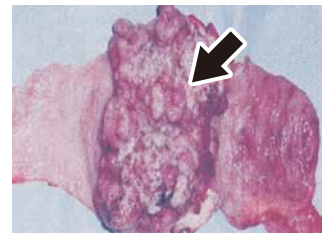
※出典：国立がん研究センターがん情報サービス

付図1 大腸早期ガン（ポリープ型）



症状は全くないが、便潜血反応陽性。ガンはポリープの頂点（矢印）のみに存在。転移はない。現在はこのような大腸を切除する手術は行われていない。手術することなく内視鏡で摘出される。

付図2 大腸進行ガン



腹部膨満で、ガン（矢印）で大腸は閉塞状態。転移が認められる。腹腔鏡あるいは開腹でガン腫瘍を含めて20cm切除される。

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 11 月号

医療機関を受診する際はマイナ保険証を利用しましょう！

マイナ保険証とは健康保険証として登録したマイナンバーカードのことです。健診や薬の情報を踏まえた医療を受けられるなど便利なマイナ保険証をご利用ください。

詳しくはこちら▼



（協会けんぽHP）



令和7年12月2日以降は健康保険証は使用できません

令和6年12月2日以降は、健康保険証の新規発行がなくなり、マイナ保険証での受診が基本となっています。令和7年12月2日以降は従前の健康保険証は使用できなくなる（※）ため、まだマイナ保険証をお持ちでない方は以下の2つの手順で早めのご登録をお願いします。

（※）現在お持ちの健康保険証は令和7年12月2日以降、ご自身で破棄することができます。

STEP1

マイナンバーカードを取得

マイナンバーカードの取得方法はこちら▼



（マイナンバーカード総合サイト）



STEP2

保険証利用の申込み

保険証利用の申込方法はこちら▼



（厚生労働省HP）



Check!

マイナ保険証利用時には、電子証明書の有効期限にご注意ください！

Q 有効期限はいつまで？

A 発行日から5回目の誕生日までです。有効期限が切れて3カ月を過ぎると、マイナ保険証を利用できなくなります。

Q 更新するにはどうしたらいい？

A 有効期限の2～3カ月前に案内が届きます。お住まいの市町にて手続きをお願いします。

詳しくはこちら▼



（厚生労働省HP）

マイナ保険証を持っていない場合は？

マイナ保険証をお持ちでない方が医療機関等を受診する際には『資格確認書』が必要となります。医療機関等の窓口で提示することで、今までどおり保険診療を受けることができます。

『資格確認書』の入手方法

- ① 資格取得届（扶養異動届を含む）の発行要否欄に☑チェックをつける。
- ② マイナ保険証をお持ちでない方には、資格取得（扶養認定）の決定がされてから30～50日後に発行される。
- ③ 資格確認書交付申請書を申請する。

申請書はこちら▶



（協会けんぽHP）

事業主・ご担当者の皆さまへ

資格取得届・被扶養者異動届を提出する際は、マイナンバーを記載して、入社等の事実のあった日から5日以内に日本年金機構にご提出ください。

通常、日本年金機構が資格取得届等を処理してから2～5営業日程度でマイナ保険証を使えるようになります。



2～5日
営業日



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

協会けんぽ加入者の皆さまへ

協会けんぽの電子申請ができるようになります！

協会けんぽの各種給付金等の申請ができる「電子申請」が令和8年1月13日から始まります。パソコンやスマートフォンを使って申請できるため、郵送の手間や時間を省くことができます。申請には便利な電子申請をご利用ください。

ご利用可能時間
平日8時～21時

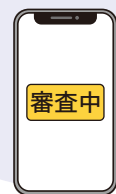
電子申請のメリット

郵送の手間を削減！



郵送の時間、
手間、費用
を削減！

申請後の審査状況を ウェブサイトで確認！



システムチェックで 入力ミスを防止！



これからは
電子申請が
おすすめです！

Q. 電子申請ができる申請書は？

A. 以下のような申請書がウェブサイトから申請できます。

給付金

傷病手当金支給申請書
出産手当金支給申請書
出産育児一時金支給申請書
埋葬料（費）支給申請書

医療費等の払い戻し

療養費支給申請書（立替払等）
療養費支給申請書（治療用装具）
高額療養費支給申請書

健診・保健指導

特定健康診査受診券（セット券）申請書
特定保健指導利用券申請書

任意継続

任意継続資格取得申請書 など

Q. 電子申請の方法は？

A. 以下の4ステップで簡単に申請できます。

STEP1



ウェブサイトからマイナ
ナンバーカードでログイン

STEP2



申請したい項目を選択

STEP3



必要事項を入力し、
添付書類をアップロード

STEP4



申請手続き完了！

電子申請については協会けんぽのホームページからご確認いただけます。

協会けんぽ 電子申請

検索

https://www.kyoukaikenpo.or.jp/electronic_application/

ス マ ホ
はこちら▼



（電子申請特設ページ）

40歳代からのカラダ改革 ー未来の自分のために、今できることー

最近、お腹まわりが気になってきた…そんな従業員の声を聞いたことはありませんか？健康リスクに早めに気づき、改善につなげるためのサポートが「特定保健指導」です。
今回は、特定保健指導を含めた協会けんぽが実施している健康づくりの取組をご紹介します！



● 健診前のラストチャンス！～健診前通知～

健康意識が高まる健診前に生活習慣の改善を頑張ってみませんか？
昨年度の健診結果から具体的な目標減量数値や減量のためのアドバイスなどを送付しています。

昨年度健診受診月の
3か月前に送付

- 送付先：被保険者様のご自宅
- 送付時期：健診受診月（※）の3か月前
- 送付対象：体重（※）をあと約1～3kg減量するとメタボから脱出する被保険者様（※）昨年度の生活習慣病予防健診

（健診前通知：イメージ）



メタボリックシンドロームは、**糖尿病・高血圧症**などのリスクが高まります。
あなたを守るのはあなた自身
まずは、健診まで**生活習慣の見直しにチャレンジ!!**

※治療中または健診結果で「要医療」の方は、かかりつけ医にご相談ください。

前年度の健診結果より、**様は**
あと **kg** の減量で（腰回り **cm** 減少）
メタボ（特定保健指導）から脱出できます!!

Before → After

様の 前年度の 体重と腰回り **kg** / **cm**

1か月で、健康的に1kgスリムになるには…
食事＋運動をほんの少し工夫するだけ!
体重（脂肪）1kgを減らすには約7000kcal減らすことが必要です。
1か月で減らす場合、220kcal/日減らすことが必要です。
※エネルギー量はあくまでも目安です。

ご飯（多め）→ご飯（普通盛り）
に減らす(50g) **-80kcal**
早歩きで20分の
ウォーキングをする **-100kcal**
砂糖入り缶コーヒーを
ブラックコーヒーにする **-70kcal**
体重を毎日
測りましょう!

食事で減らすのは筋肉も減るため、運動と組み合わせ
筋肉量を減らさず脂肪を減らし、健康的に減量しましょう。

※減量のためのヒントについてもっと知りたい方はこちら
減量や運動のアドバイスは減量指導員がサポートします。
※減量指導の電話によるサポートもご希望の方はこちら
減量指導の電話予約はこちら ☎083-974-1501（平日/8:30～17:15）
お申し込みください。

● 『健康のプロ』がサポートします！～特定保健指導のご案内～

協会けんぽでは、健診結果からメタボのリスクのある40歳から74歳までの被保険者様を対象に保健師や管理栄養士が **無料** の健康サポート（特定保健指導）を実施しています。

特定保健指導の
詳細はこちら▼



（協会けんぽHP）

協会けんぽ
おすすめ

受け方は**3**通りから選べます！



健診機関で
健診**当日**に受ける

※一部実施していない健診機関あり



事業所等で
後日受ける
※保健師等が訪問



オンラインで
後日受ける

<後日受ける場合の流れ>

事業所様

STEP1

特定保健指導の案内が
届いたら対象者様に渡
し、指導を受けるよう勧
める

事業所様

STEP2

特定保健指導の希望日
を連絡する

事業所様・
対象者様

STEP3

事業所やオンライン等
で対象者様が特定保健
指導を受ける



特定保健指導の案内は協会けんぽまたは委託業者から送付しています。