

せきね 知っ得！通信

9

September

2017

社会保険労務士法人せきね事務所 せきね FP 事務所

〒947-0028 小千谷市城内 2-4-26 TEL0258-83-3048 FAX0258-83-3049

メール sekinekyrs@mountain.ocn.ne.jp ホームページ <http://www.office-sekine.com>

第84号 発行：2017年9月

厚生労働省より、「がん対策推進企業アクション」という企業との連携により「がん受診率 50%」を目指す動きがあります。今回はその小冊子「がん検診のススメ」の内容をまとめました。



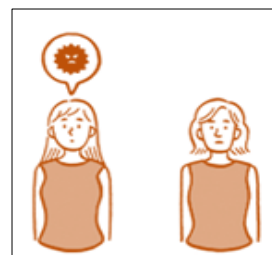
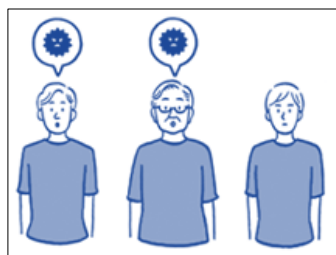
私でも、がんになりますか？

はい。がんになる可能性はだれにでもあります。

日本の男性の 3 人に 2 人が、女性の 2 人に 1 人が、生涯にがんを発症します。若くてもこれまで病気ひとつしたことがなくても、突然、がんが見つかる可能性はあります。

女性は 30～40 代から

男性は 55 歳以降急激に、がんになる方が多くなっています。



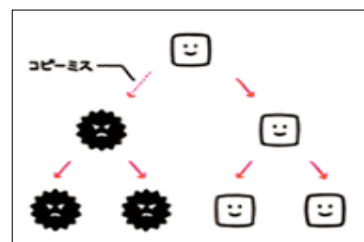
どうしてヒトはがんになるの？

がんは、カラダの細胞が分裂するときのコピーミスによって生じます。

健康な人でも、毎日たくさんのがん細胞が生まれています。それをそのつど、退治してくれているのが免疫細胞です。

年をとればとるほど、細胞分裂の回数が蓄積し、コピーミスが起こりやすくなる一方、免疫の働きは衰えていきます。長生きするとがんが増えるのはこのためです。

世界一の長寿国日本は、世界一の「がん大国」なのです。



がんになったら、もう治らない？

いいえ。現在、全体で見れば、がんの 6 割が治ります。

さらに、早期の段階でがんを見つければ、治癒率はぐんとよくなります。進行した胃がんでは、半数以上の方が命を落としますが、早期であれば 100% 近くが完治します。

がん全体についても、早期がんの段階なら多くのがんで 9 割以上が完治すると言えます。

がんの症状を教えてください。

早期のがんには、自覚症状がほとんどありません。

痛みなど、何らかの症状が出るのは、原則として進行がんです。ですから、症状が出る前にがんを見つける「がん検診」が大事なのです。(がん特有の症状ではありませんが、血便・血尿・血痰といった異常が続く場合は、医療機関の受診を！)

次ページに続く

一度がん検診を受けたら、しばらく受けなくてもいいですか？

がんを早期のうちに発見できる期間は1～2年ですから、ぜひ定期的に受けてください。

がんは、検査で発見可能な1センチ大になるまでに、10年から30年という長い年月がかかります。ところが、例えば乳がんでは、**1センチのがんが2センチになるのに、たった3回の分裂、2年弱しかかかりません。**

禁煙などの生活習慣の改善と、定期的ながん検診、この二段構えこそ、がんで死なないための特效薬です。

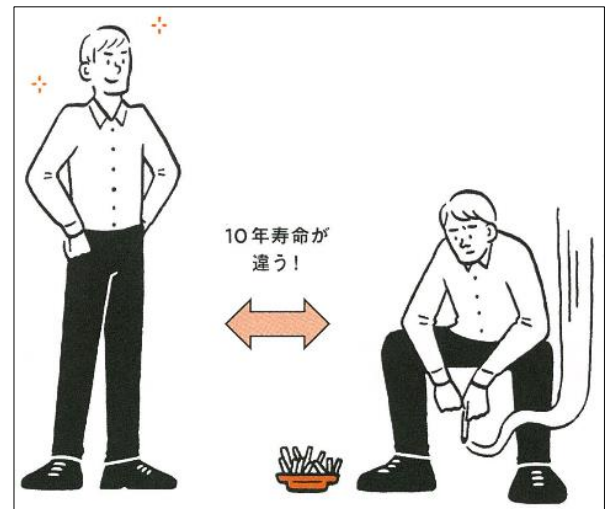
男性が気を付けるべきことは？

やはり、タバコとお酒です。

臓器別に見ると、がん死亡のトップは「肺がん」です。

もし、タバコがなくなれば、日本人男性のがん死亡全体の約4割がなくなると言われています。また、タバコは心筋梗塞や脳卒中も引き起こします。

喫煙は寿命を約10年縮めるのです。



女性が気を付けるべきことは？

女性特有のがんの発生が、働き盛りの若い世代に急増中です。

最も多い乳がんは、交通事故の2倍以上の方が亡くなっています。欧米では、**乳がん検診を徹底することで、実際に死亡が減ってきています。**アメリカでは8割が受診する乳がん検診が、日本では4割程度。がん検診を必ず受け、自己触診によるセルフチェックも実施しましょう。

がんになると仕事を辞めなければなりませんか？

がんになっても働ける社会に。最近のがん治療は、以前の「長期入院」から「**通院治療**」へと大きくシフトしています。多くのがんでは、入院せず仕事を続けながら治療を行うこともできるのです。

がん患者の3人に1人は現役世代。**実に従業員の7人に1人程度、がんになる計算**です。今後、会社勤めをしながらがん治療を行う人が増えますので、「がんになっても働ける」会社であることはますます重要になってきます。

お金はどれくらいかかりますか？



問題は、治療費より**その後の生活費**です。実は、がんの治療自体は「高額療養費制度」があります。一般的な収入の方なら、治療開始から3ヵ月間はおよそ9万円、それ以降はひと月4.5万円ほどの支払いで済みます。(差額ベッド代等、保険適用外のものは自己負担)

気をつけなければならないのは、**がんが働いてお金を稼ぐ人の病気になっている**ことです。がん診断後、**3割以上のサラリーマンが退職、自営業の13%が廃業**しています。収入も減り、**平均年収400万円が4割くらいに下がっています。**休職や退職の可能性を含めてお金の備えをしておく必要があります。

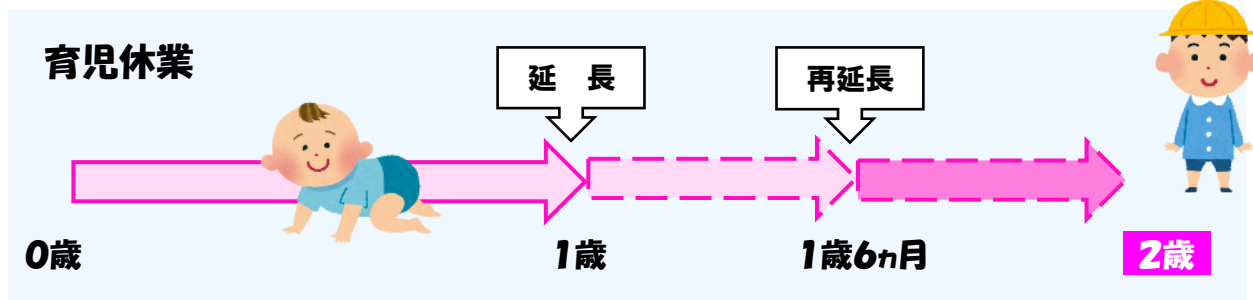
早期がんなら、1～2ヵ月で初回の治療が終わり、あとは経過観察で、金銭的な負担も少なくなります。だからこそ、がん検診が重要なのです。

参考になれば幸いです。両立支援対策、がん保険等の見直し相談はせきね事務所まで！

最新情報

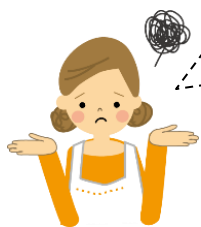
10月1日から「改正育児・介護休業法」がスタート！

★2歳まで育児休業が取得可能に！



現行1歳6ヵ月まで延長できる育児休業が、10月1日から、保育園などに入れない場合には最長2歳まで再延長できるようになります。

例えば…



12月で1歳6ヵ月
までの育休が終わっ
てしまうのに保育園
に入れない…



比較的保育園に入り
やすい4月まで育休
を取得できる！



延長が認められるのは、保育園へ入ることができない場合だけでなく、子の養育を行っている配偶者が病気等により子を養育することが困難になった場合なども対象です。
育児休業給付金の給付期間も2歳までとなります。

★事業主の努力義務の創設

上記以外にも、いずれも事業主の努力義務ではありますが改正がなされました。

① 子どもが生まれる予定の方などに育児休業制度等の個別周知

従業員やその配偶者が妊娠・出産をしたこと等を知った場合、その方に個別に育児休業等に関する制度（育児休業中・休業後の待遇や労働条件等）を知らせるよう努めなければなりません。



② 育児目的休暇の導入を促進

未就学児を育てている従業員が子育てしやすいよう、育児に関する目的で利用できる休暇制度を設けるよう努めなければなりません。（例えば、配偶者出産休暇、入園式、卒園式など子の行事参加のための休暇等）



最新情報

9月分（10月納付分）から
厚生年金保険料が引き上げになります！



現 行

18.182%



9月(10月納付分)～

18.300%



トピックス

睡眠ブーム到来中!?



ビジネスマン向けの「睡眠」関連書が次々と出版されたり、深夜業務が多い企業などを対象とした「従業員の睡眠改善」セミナーが話題となったりするなど「睡眠」が静かなブームとなっています。



1日の平均睡眠時間が「**6時間未満**」という人は平成27年で**39.5%**。この割合は、平成19年以降、増加し続けています。睡眠ブームも、このように睡眠不足に悩む人が増えていることの裏返しと言えます。

◆ 睡眠負債の恐怖 ◆

「**睡眠負債**」という言葉をご存知でしょうか。スタンフォード大学により提唱された概念で、日々の僅かな睡眠不足が負債（借金）のように積み重なっている状態を指します。

短期的な睡眠不足であれば、しっかり休養すれば改善しますが、睡眠負債の場合、本人は睡眠不足の自覚がないまま心身に**ダメージが蓄積**し、脳のパフォーマンスの低下や、がん、生活習慣病、鬱、認知症などの発症をも引き起こすとされています。

一例として、東北大学の調査によれば、睡眠時間が6時間以下で睡眠負債がたまった状態の人においては、男性の前立腺がんの発症率が**1.38倍**、女性の乳がん発症率が**1.67倍**に悪化したとのことです。



◆ 睡眠負債で高まる労災リスク ◆



睡眠負債は、慢性的な長時間労働と表裏一体の関係にあります。企業にとっては、従業員の疾病発症率が高まるということは、自社の**労災発生リスク**が高まることを意味しています。

万が一、自社の従業員が脳・心臓疾患や精神疾患を発症し、これが長時間労働によるものと主張されることになれば、企業はこの疾患の「業務起因性」や、そもそもの「**安全配慮義務**」を問われる事態ともなりかねません。

「気になる！」を勝手に情報発信コーナー

書籍

アキラとあきら

池井戸 潤

2006 年頃に書いたものを加筆修正し文庫本化したそう。
700 ページ越えの分厚さですが、それを一気に読みさせるのが、池井戸作品なのです。

零細工場の息子・山崎瑛(あきら)と大手海運会社東海郵船の御曹司・階堂彬(あきら)。

瑛には、小学校時代に父の会社の倒産を目の当たりにした辛い過去がある。また、彬は、親族間の相続争いや妬み・対抗心など確執の渦巻く環境で育つ。生まれも育ちも違うふたりは、互いに宿命を背負い、自らの運命に抗って生きてきた。やがてふたりは優秀なバンカーに成長。それぞれの人生が交差したとき、かつてない過酷な試練が降りかかる。

読者は「バブル崩壊」という神の目を持ちつつ、読み進めることになります。銀行員の身勝手さや浅慮の経営者に苛立ったり、思わぬ再会に涙させられたり・・・おススメです。



書籍

感情的にならない気持ちの整理術

和田 秀樹

こんなタイトルの本を買いたくなるのは、自分の感情がコントロールできていないってことですね…。参考になったのは下記。

【察してほしいという甘えを捨てる】

言葉に出さない気持ちを理解するのは不可能。最初から期待すべきでない。わからなくて当然と割り切る方が楽になる。

【朝のゴールデンタイムを大切に使う】

前日に嫌なことがあっても、翌朝には一旦リセット。夜更かししたり、ヤケ酒を飲んだりせず、早寝早起きして、瞑想したり、ジョギングしたり、良いイメージで一日をスタートしよう。

【気分転換で感情を上書き保存】

人間は、記憶したことを忘れる習性がある。だから、精神の健康を保てるとも言える。悲しい記憶、嫌な気分を引きずらないために、意識して気分転換。うまく上書き保存していこう。

【他人のことを褒める】

自分に自信がないから他人の悪口を言う。心に余裕がある人は他人を褒めることができる。居酒屋で人の悪口を言っているヒマがあったら、お互いに褒めあえるような仲間を見つけよう。



今月のさぶろく

(せきね事務所の看板ねこ：生後 1 年)

さぶろくは今月で 1 歳になります。人間だと 15 歳くらいだそうです。

そういうお年頃なのか、事務所 2 階の会議室に行き、ひとりで過ごす時間も楽しんでいるようです。

こっそり覗きに行くと、寝ていた様子でも必ず顔を上げてこちらを向くので目が合います。

思春期の息子と違い「何の用だよ？うぜーな！」とは言わないのが、可愛いところです。

