福岡県民と医師をつなぎ、
あしたの健康へとつなぐ

えがおから医療ブック

福岡県医師会

仕事と暮らし、どうする？

がんと、生きる

vol.14
2018.Autumn

仕事と暮らし、どうする？

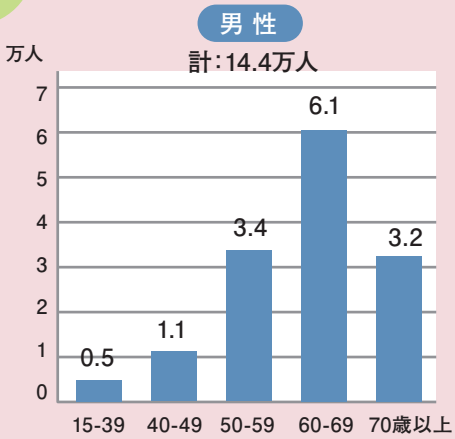
がんと、生きる

今や日本人の2人に1人が、
生涯のうちに一度はがんになるといわれる時代。
治療技術が進歩したことで、5年相対生存率[注1)]は、
男性59.1%、女性66.0%に上昇しています。
また、仕事を続けつつ、がんで通院している人は
全国で32.5万人いるという統計も。
「長く付き合う病気」となりつつあるがんだからこそ、
どう備え、向き合うか、考えておきましょう。

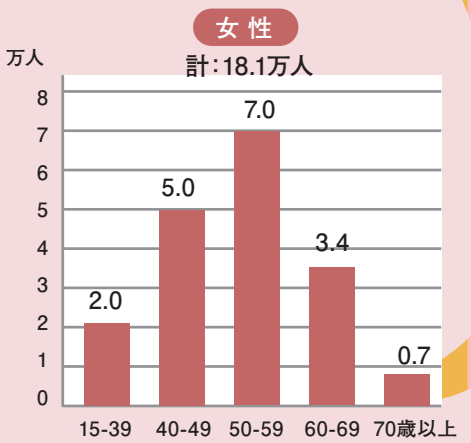
（国立がん研究センター「最新がん統計」より）

注1）あるがんと診断された場合に、治療でどのくらい生命を救えるかを示す指標。「あるがんと診断された人のうち5年後に生存している人」の割合が、「日本人全体で5年後に生存している人」の割合に比べてどのくらい低いかで表します。

仕事を持ちながらがんで通院している人



男性は、40歳以上では消化器系のがん（胃、大腸、肝臓）の罹患が多くを占めますが、70歳以上ではその割合は減少し、前立腺がんと肺がんの割合が増加します。



女性は、40歳代では乳がん、子宮がん、卵巣がんの罹患が多くを占めますが、高齢になるほどその割合は減少し、消化器系のがん（胃、大腸、肝臓）と肺がんの割合が増加します。

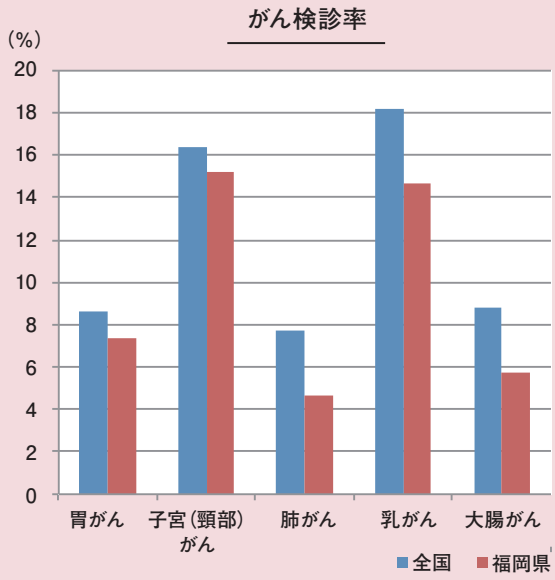
※仕事をもっているとは、調査月に収入を伴う仕事を少しでもしたことをいい、被雇用者のほか、自営業主、家族従事者等を含む。
資料：厚生労働所「平成22年国民生活基礎調査」を基に同省健康局にて特別集計したもの
出典：国立がん研究センター「がん情報サービス 最新がん統計」

まずは

がん検診を受けましょう！

福岡県はすべて全国平均以下！

がん検診は、“がん”を早期発見し早期治療することで“がん”で亡くなる人を減らすことを目的としています。早期発見できれば、身体にやさしい治療で済むこともあり、家族への負担や暮らしへの影響が少なくてすむ場合もあります。自分のために、家族のために、まずはがん検診へ。



地域保健・健康増進事業報告（厚生労働省）より

検診項目	検診内容	受診の目安	対象
胃がん検診	問診 ⊕ 胃部エックス線検査	1年に1回	40歳以上
	問診 ⊕ 胃内視鏡検査	1～2年に1回	50歳以上
肺がん検診	質問（医師が行う場合は問診）⊕ 胸部エックス線検査 ※必要に応じて喀痰細胞診	1年に1回	40歳以上
大腸がん検診	問診 ⊕ 便潜血検査	1年に1回	40歳以上
乳がん検診	問診 ⊕ マンモグラフィー	2年に1回	40歳以上
子宮頸がん	問診 ⊕ 視診 ⊕ 子宮頸部の細胞診および内診 ※必要に応じてコルポスコープ	1～2年に1回	20歳以上

受診期間・自己負担金は市町村によって異なります。
お住まいの市町村ホームページ、もしくは福岡県のホームページで確認しましょう。

仕事はどうする？

診断されたら

がんと診断されたら、会社にどう伝え、行動すればよいのか、どんな支援があるのか、一部をご紹介します。

まずは会社の就業規則や福利厚生制度を確認

支援や休職制度は法律で定められてはおらず、企業による自主的な制度のため、制度の有無や内容は企業によって異なります。有給休暇や欠勤の取扱いなどを含め、就業規則や会社の人事・総務担当者、派遣社員の方は派遣元に確認しましょう。

休職が必要な場合は、上司・人事担当者に予め相談を

主治医と、一番可能性が高いシナリオに沿って一時的な計画をたて、上司・会社と連絡を取り合いながら最終的な治療計画をたてるとよいでしょう。復職のタイミングや復職後の働き方も、利用できる勤務制度がないかを含め、上司・人事担当者に相談することをおすすめします。

こんなときは？

がんになったことを会社に伝えると、部署異動に…

職務を十分に遂行できる状態であるにも関わらず、本人の同意なく転籍や解雇をされた場合は、都道府県労働局の総合労働相談コーナーなどの無料個別相談や解決援助サービスを利用することも一つの方法です。

あなたの会社にあるかも！？ 仕事と治療の両立に利用できる休暇・勤務制度

【時間単位の年次有給休暇】

労働基準法に基づく年次有給休暇は1日単位で付与されることが原則ですが、労使協定を結べば1時間単位も可能（上限は1年で5日分まで）です。

【傷病休暇・病気休暇】

入院治療や通院のために、年次有給休暇とは別に休暇が与えられるもの。法定外の休暇のため、この制度自体の有無、取得条件や取得中の処遇（賃金支払いの有無など）などは企業により異なります。

【時差出勤制度】

始業・終業時刻を変更することで、身体に負担のかかる通勤時間帯を避けて通勤できる制度です。

【在宅勤務（テレワーク）】

パソコンなどの情報通信機器を活用した、場所にとらわれない柔軟な働き方のこと。通勤による身体への負担を軽減することができます。

がんと仕事の両立　詳しいヒントはコチラから

もしも

がんと

家事や育児はどうしよう？

家族に頼る

病気をきっかけに、家事分担が進む家庭も少なくありません。まずは副作用のつらさなどを家族に伝え、抱えている家事をリスト化するなどして共有、風呂掃除や茶碗洗いなどは子どもや配偶者に手伝ってもらうなど、みんなで分担しましょう。また、食事はレトルト食品や外食に頼る日があってもよし、洗濯の回数を減らすなど、無理しないための発想転換も大切です。

サービスを利用する

通院やリフレッシュのために子どもを預けられる一時預かり施設や、家事サポートを依頼できるシルバー人材センターなどを上手に利用することも一つの方法です。

心配なお金のこと

安心して医療を受けられる「高額療養費制度」

同一月に支払った医療費の自己負担額が一定金額（自己負担限度額）を超えた場合に、超過分が後で払い戻される制度です。自己負担限度額は被保険者の年齢や所得状況によって設定されていて、診療月から払い戻しまでは通常3カ月以上かかります。

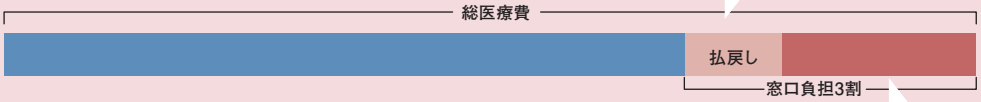
申請窓口 公的医療保険の担当窓口

支援対象者 公的医療保険の被保険者・被扶養者

「限度額適用認定証」があれば、窓口支払いの負担減！

事前に発行された認定証を医療機関等に提示すれば、高額療養費制度を利用した1カ月間の窓口での支払いが、自己負担限度額以内に抑えられます。

対象者 公的医療保険の被保険者・被扶養者で70歳未満の方



実質支払うのは「自己負担限度額」

自己負担限度額は、被保険者の所得区分と、70歳未満・70歳以上75歳未満・75歳以上によって違います。高額療養費についての問合せ先は「どの医療保険制度に加入しているか」で変わりますので、まずはお持ちの被保険者証で、保険者の名前を確認しましょう。

※75歳以上は、「高額療養費制度」ではなく「後期高齢者医療制度」の対象となります。

◉自己負担限度額の例（入院した場合）

30代女性・月収25万円の場合
57,600円

50代男性・月収48万円の場合
80,100円＋（総医療費※1－267,000円）×1%

73歳・世帯収入月額25万円の場合
57,600円

医療費に含まれないものは別途支払いが必要です。

◎差額ベッド代　◎先進医療（高度医療含む）
◎正常な妊娠・分娩・産褥の費用
◎人間ドックなど

生活や治療費など、詳しい支援情報はコチラから

がんのことで
悩んだら

お近くの「がん相談支援センター」へ

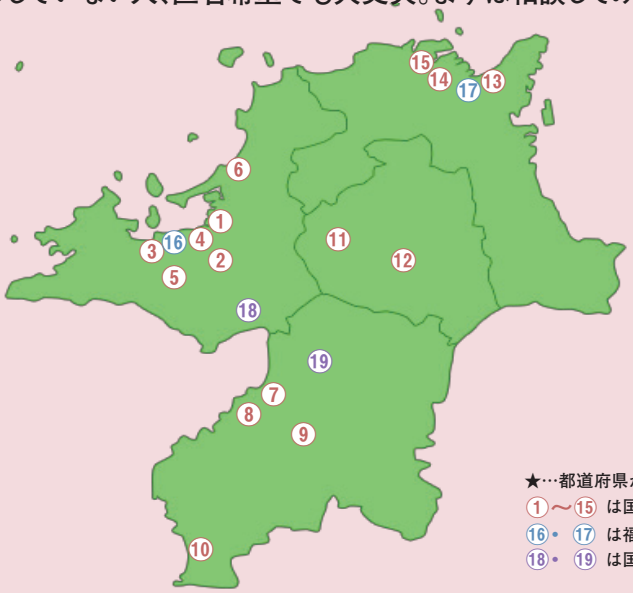
仕事・生活はもちろん、がん治療や医療者との関係、家族のことや心のケアまで、
ささいなことでも無料で相談にのってくれる「がん相談支援センター」があります。
病院を受診していない人、匿名希望でも大丈夫。まずは相談してみましょう。

福岡ブロック

★①九州大学病院
★②九州がんセンター
③九州医療センター
④済生会福岡総合病院
⑤福岡大学病院
⑥福岡東医療センター
⑯浜の町病院
⑱福岡大学筑紫病院

筑後ブロック

⑦久留米大学病院
⑧聖マリア病院
⑨公立八女総合病院
⑩大牟田市立病院
⑲朝倉医師会病院



北九州ブロック

⑬北九州市立医療センター
⑭JCHO九州病院
⑮産業医科大学病院
⑰戸畑共立病院

筑豊ブロック

⑪飯塚病院
⑫社会保険田川病院

★…都道府県がん診療連携拠点病院
①～⑮ は国指定地域がん診療連携拠点病院
⑯・⑰ は福岡県指定がん診療拠点病院
⑱・⑲ は国指定地域がん診療病院

①九州大学病院	福岡市東区馬出3-1-1	（直通）092-642-5200
②九州がんセンター	福岡市南区野多目3-1-1	（直通）092-541-8100
③九州医療センター	福岡市中央区地行浜1-8-1	（直通）092-836-5008
④済生会福岡総合病院	福岡市中央区天神1-3-46	（代表）092-771-8151
⑤福岡大学病院	福岡市城南区七隈7-45-1	（代表）092-801-1011
⑥福岡東医療センター	古賀市千鳥1-1-1	（直通）0120-212-454
⑦久留米大学病院	久留米市旭町67	（直通）0942-31-7903
⑧聖マリア病院	久留米市津福本町422	（代表）0942-35-3322
⑨公立八女総合病院	八女市高塚540-2	（代表）0943-23-4131
⑩大牟田市立病院	大牟田市宝坂町2-19-1	（代表）0944-53-1061
⑪飯塚病院	飯塚市芳雄町3-83	（直通）0948-29-8925
⑫社会保険田川病院	田川市上本町10-18	（代表）0947-44-0460
⑬北九州市立医療センター	北九州市小倉北区馬借2-1-1	（代表）093-541-1831
⑭JCHO九州病院	北九州市八幡西区岸の浦1-8-1	（直通）093-641-9715
⑮産業医科大学病院	北九州市八幡西区医生ケ丘1-1	（直通）093-691-7162
⑯浜の町病院	福岡市中央区長浜3-3-1	（代表）092-721-0831
⑰戸畑共立病院	北九州市戸畑区沢見2-5-1	（代表）093-871-5421
⑱福岡大学筑紫病院	筑紫野市俗明院1-1-1	（代表）092-921-1011
⑲朝倉医師会病院	朝倉市来春422-1	（代表）0946-23-0077

福岡県医師会主催

花粉情報30周年記念 県民公開講座を開催！

花粉情報30周年を記念して、花粉症をテーマにした公開講座を開催します。講座内容などの詳細は、福岡県医師会ホームページで随時お知らせしますので、ぜひチェックしてお越しください。花粉症でお悩みの方、必見です。

◉日時／2019年1月19日（土）13時～
◉会場／エルガーラホール
（福岡市中央区天神1-4-2）
◉参加費／無料（要事前申込み）
◉お問合せ／☎092-431-4564（福岡県医師会）

福岡県医師会診療情報ネットワーク

とびうめネットに登録しよう

こんな方は登録を

- □ 持病やアレルギーがある
- □ いろんな病院にかかっている
- □ 1人暮らしで誰にも頼れない
- □ 離れて暮らす親がいる

etc.

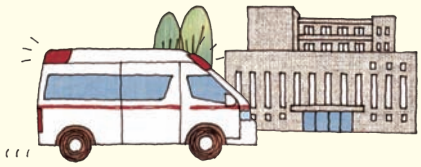
新しい病院を受診するときや緊急時に安心

急な病気の発症は、いつ、どこで起こるか分かりません。特に持病をお持ちの方は、病歴が共有されていない搬送先での処置には不安な方も多くいます。そんな場合でも、とびうめネットに登録していれば、アレルギーをはじめ、本人の細かな医療情報が安全に共有されるので安心。情報を探す時間が短縮され、的確な処置を行えるほか、服用中のお薬など必要な情報をすべて医療関係者に正しく把握してもらうことができます。

とびうめネット
マスコットキャラクター
うめこ先生

病歴や病状がしっかり伝わります

迅速に緊急医療機関を探します



情報が共有されてすぐに処置できます

登録については、かかりつけ医にご相談ください

とびうめネット事務局公益財団法人
福岡県メディカルセンター
☎092-476-3809（受付／平日9:00～17:00）

こんなときどうする!?

とっさのときのレスキュー

色んな事に気を配っていても、
何が起こるかわからないもの。
とっさのときに正しい判断を取るかどうかで、
その後に影響が出ることも。

【保存版】

激しい腹痛（虫垂炎など）

お腹の痛みは、自然治癒する軽度のものから命を脅かす重症のものまで様々。上腹部の痛みが次第に右下腹部に移動し痛みが持続することがある虫垂炎、吐気や背部痛を伴い上腹部に激痛を感じる膵炎など、緊急を要する疾患も考えられます。短時間で激痛になった、吐血・下血や黄疸、発熱などの症状がある、腹痛を感じ始めてから便やおならが出ないといった場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

骨が折れたかも!?

骨折の応急処置で重要なことは、「安静・冷やす・圧迫・骨折部位を心臓より高く上げる」の4つです。ただし、圧迫については慣れていない方が行う場合は、血流障害を引き起こす可能性もあるため、「軽く圧迫する」程度にとどめましょう。骨折した部位は、副木以外にも段ボールや箸、板など代用できるものを使ってかまいませんので、動かないよう固定し、早急に医療機関を受診してください。

発疹が出た

発疹（皮膚に現れるかゆみや水疱、吹き出物）の原因は、皮膚そのもの、または皮膚以外の病気、薬によるものなど様々です。例えば、20～30代の若い女性が発症しやすい全身性エリテマトーデスは、鼻から両頬にかけて蝶のような形の赤い発疹が現れます。水痘ウイルスによって発症する帯状疱疹は、体の左右どちらか片側に生じた赤い発疹が帯状に広がります。いずれにしろ自己判断せず、医療機関で適切な治療を受けましょう。

医療機関、医療相談窓口は、ふくおか医療情報ネット 検索 で検索!

救急車? 病院? 迷ったら #7119 年中無休 24時間受付

福岡県救急電話相談・医療案内 ☎092-471-0099でもOK! 救急車の利用や最寄りの医療機関についてアドバイスします

休日・夜間対応急患センター	※応急的な処置を行うセンターです ※受診前に、必ずお電話にてお問い合わせください		
北九州市立夜間・休日急患センター	TEL 093-522-9999	〒802-8560	北九州市小倉北区馬借1-7-1
福岡市急患診療センター	TEL 092-847-1099	〒814-0001	福岡市早良区百道浜1-6-9
糸島市休日夜間急患センター	TEL 092-329-1190	〒819-1112	糸島市浦志532-1（糸島医師会病院東隣）
宗像地区急患センター	TEL 0940-36-1199	〒811-3431	宗像市田熊5-5-5（宗像地域医療センター1階）
朝倉地域休日夜間急患センター	TEL 0946-23-0077	〒838-0069	朝倉市来春422-1（朝倉医師会病院内）
行橋京都休日夜間急患センター	TEL 0930-26-1399	〒824-0002	行橋市東大橋2-9-1（行橋京都メディカルセンター）

※ふくおか医療情報ネット 救急医療体制表より

小児救急医療電話相談 #8000 受付／19:00～翌7:00（土曜は12:00～翌7:00、日・祝日は7:00～翌7:00）

＼ 次号は、3月頃発行予定です ／

えがおから 医療ブック Vol.14
【福岡県医師会広報誌】

発行・編集／福岡県医師会
〒812-8551 福岡県福岡市博多区博多駅南2-9-30
TEL 092-431-4564 https://www.fukuoka.med.or.jp/

「福岡県医師会」で検索&いいね!