



突然のがんに備えるチェックリスト ～その時慌てないために～

- 1 がんについて正しい情報を得ていますか？
- 2 がんを予防するために禁煙、節酒、バランスのよい食事、適度な運動、適正体重の維持などの生活習慣に気を付けていますか？
- 3 定期的ながん検診を受けていますか？
また、要精密検査になった場合は、
二次検査を受けていますか？
- 4 会社の就業規則を知っていますか？
- 5 医療費負担の軽減や生活費の助成、介護など治療時に利用できる制度について、知っていますか？
- 6 がんの相談窓口を知っていますか？
- 7 その他、自分（の生活）に必要な情報を
集めていますか？



1 がんについて正しい情報を得る

がんについての情報はあふれていますが、信頼できる情報を得ることが大切です。国立がん研究センターの「がん情報サービス」では、がんの知識、治療、罹患後の生活に関わる情報を得ることができます。

2 がんを予防するために生活習慣を整える

禁煙、節酒、バランスのよい食事、適度な運動、適正体重の維持などの生活習慣を整えることで、がんのリスクを減らすことができます。

3 定期的ながん検診の受診、要精密検査時の二次検査の受診

がん検診は、お住まいの市町村で受けることができます。検診の実施方法、時期、費用負担等は市町村により異なりますので、市町村の検診窓口へお問い合わせください。

がん検診で精密検査が必要と判定された場合、より詳しい検査を行い本当にがんがあるかを調べる必要があります。症状がないなどの理由で精密検査を受けないと、がんを放置してしまう可能性があります。

4 会社の就業規則の確認

治療と仕事の両立のために、年次有給休暇の日数や取得方法、休職制度、復職制度などを確認しておきましょう。契約社員(有期雇用契約)などの場合は、雇用契約書や労働条件通知書を確認してみましょう。

5 医療費負担の軽減や生活費の助成、介護など治療時に利用できる制度

高額療養費制度、医療費控除、介護保険制度、傷病手当金、障害年金、生活福祉資金などについて要件や内容を確認し、自分が受けられるサポートを事前に知っておくと安心です。また、必要に応じて民間保険の加入も検討しましょう。

6 がんの相談窓口

がん診療連携拠点病院等の中のがん相談支援センターがあり、その病院に通院していない方でも治療や療養生活、医療費のことなど無料で相談ができます。また、がん体験者などに話を聞いてもらうこともできます。

がん診療連携拠点病院やがん体験者による相談窓口は愛知県のホームページから検索できます。また、がんと診断されたときに役立つ情報をまとめた「あいちのがんサポートブック」でも様々な情報を提供しています。

7 自分に必要な情報の収集

ライフステージにより、向き合う問題は変わります。妊娠出産、育児、家事、家族のことなど自分に起こりうる問題についてがんになったときの対処方法を考えてみましょう。妊娠する力を温存するための治療費補助や市町村による子どもの保育サービス、介護保険、民間の家事サービスなど、自分に必要な情報を集めましょう。