

CONTENTS

もくじ

1 がんの予防と早期発見

がんを防ぐための新12か条

神戸市のがん検診

神戸市肝炎ウイルス検査

p3

2 がんになったら

ひとりで悩まないで

がん相談支援センター

仕事と治療の両立支援

周りの人への病気の伝え方

がん患者会

p7

3 療養生活のヒント

心と体のケアについて

治療による見た目の変化が気になる方へ

p9

4 がんの療養中に利用できる制度

高額療養費制度

小児慢性特定疾病医療費助成制度

肝がん・重度肝硬変医療費助成

がん患者アピアランスサポート事業

妊よう性温存療法研究促進事業

若年者の在宅ターミナルケア支援事業

p11

5 がんに関する正しい情報を知ろう

p13

6 応援メッセージ

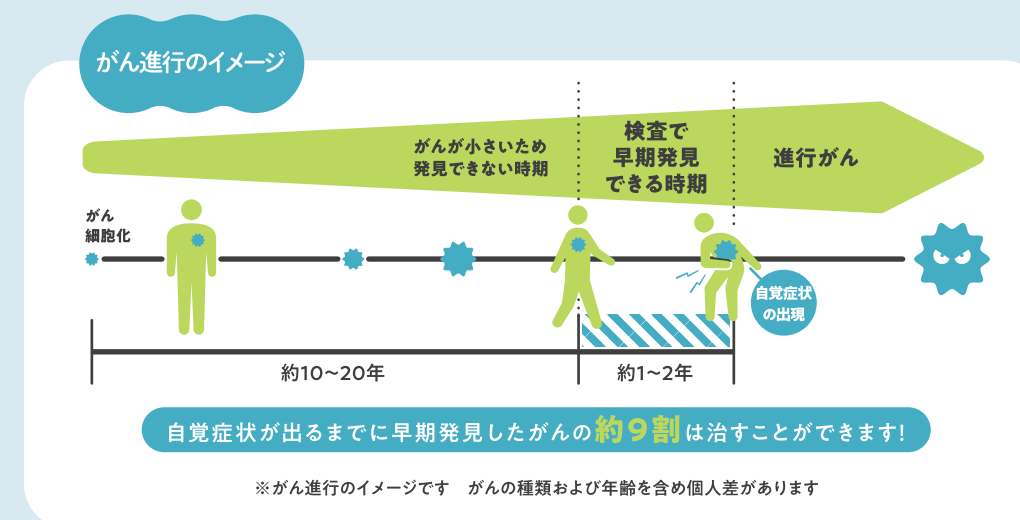
p14



はじめに

日本人の2人に1人はがんになると言われています。またその中で、3人に1人ががんにより亡くなっています。多くの人が経験するがんという病気の予防から、療養生活に役立つことまで、神戸市民のみなさまに知ってほしい情報を1冊にまとめました。がんになる原因は、生活習慣、細菌・ウイルスへの感染、喫煙、もって生まれた体質など、人によってさまざまです。生活習慣を見直すことによりがんになるリスクを下げるすることができます。

がん対策のきほん



がん対策でとても重要なのは「早期発見」です。がんが発見された際のステージが早期であればあるほど、生存率は高くなります。がんの種類にもよりますが、一般的にがんは進行するとより治りにくく、また、がんそのものや、がんの治療による体への負担もより大きくなります。科学的根拠に基づくがん検診を受けることで、がんを早い段階で発見し、適切な治療を受けることが可能になります。

生活習慣の改善はがん予防の第1歩！

がんの予防と 早期発見

がんを防ぐための新12か条を実践することで、
がんになるリスクを下げる可以做到といわれています。
今すぐ、正しい生活習慣を確認・実践してみましょう。

- がんを防ぐための新12か条**
- 1 たばこは吸わない
 - 2 他人のたばこの煙を避ける
 - 3 お酒はほどほどに
 - 4 バランスのとれた食生活を
 - 5 塩辛い食品は控えめに
 - 6 野菜や果物は不足にならないように
 - 7 適度に運動
 - 8 適切な体重維持
 - 9 ウイルスや細菌の感染予防と治療
 - 10 定期的ながん検診を
 - 11 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
 - 12 正しいがん情報でがんを知ることから

【参考】公益財団法人がん研究振興財団

禁煙する・煙を避ける

たばこは、肺がんだけでなく、食道がん、胃がん、大腸がん、膵臓がん、子宮頸がんなどのリスクを高めます。たばこを吸う人は、吸わない人の1.5倍、がんになりやすいといわれています。



適正体重を維持する

肥満度の指標であるBMI値が、男性は21.0～26.9で、女性は21.0～24.9で、がん死亡のリスクが低いといわれています。太りすぎ、やせすぎに注意し、体重をコントロールしましょう。 ※BMI値＝体重kg/身長m



お酒はほどほどに

飲酒は、口腔がん、咽頭がん、喉頭がん、食道がん、大腸がん、肝臓がん、乳がんのリスクを高めます。喫煙者が飲酒をすると、がんのリスクは特に高くなるのがわかっています。



感染症の検査を受ける

ウイルスや細菌による感染も、がんの原因となります。胃がん、子宮頸がん、肝がんは感染とがんの発生が関連していることがわかっています。



食生活を見直す

「塩分を抑える」「野菜と果物を食べる」「熱い飲み物や食べ物は少し冷ましてからとる」という3つのポイントを守することで、日本人に多い胃がんや、食道がん、食道炎のリスクが低くなります。



がん検診を受ける

がん検診は、症状のない方を対象とし、主に早期がんを発見するのに有効です。また、やせる、顔色が悪い、貧血がある、下血やおりものがあるなど、自覚症状があればすぐに「かかりつけ医」を受診しましょう。



身体を動かす

日常的な身体活動量が高いほど、がんのリスクは低下します。特に、男性では大腸がん、女性では乳がんのリスクが低下します。普段の生活で無理のない範囲で身体を動かす時間を増やしましょう。



正しい情報を知る

科学的根拠に基づく正しい情報を得て、がんの予防・早期発見に努めましょう。P13「がんに関する正しい情報を知ろう」に参考になるサイトをまとめています。



神戸市民なら年齢条件だけで利用できる！
治る段階での早期発見を

神戸市がん検診 は

土日も
受診可能

自己負担金
が安い

40歳は

※当年度(4月1日から3月31日までに)40歳を迎える方

5大がん検診
+口腔がん検診が、

21歳は

※当年度4月2日から翌年度4月1日までに21歳を迎える方

子宮頸がん検診が、

無料

利用には対象者に送付している無料クーポンが必要です。

神戸市のがん検診



★5大がん

検診の種類		対象	自己負担金	内容	申し込み方法
★胃がん検診	バリウム	40歳以上	600円	問診 胃部、X線検査	WEB申し込み 電話申し込み 兵庫県予防医学協会 TEL:078-871-7758
	内視鏡	50歳以上の 偶数年齢	2,000円	問診、胃内視鏡 (胃カメラ)検査	指定医療機関へ直接電話
★大腸がん検診		40歳以上	500円	問診、便潜 血検査2日法 (検便)	【郵送方式で受診する場合】 WEB申し込み 電話申し込み 兵庫県予防医学協会 TEL:078-856-2211 ※国保特定健診を受診される方は 特定健診の予約時に合わせて申し込み

検診の種類	対象	自己負担金	内容	申し込み方法
★肺がん検診	40歳以上	1,000円	問診 胸部、X線検査	指定医療機関へ直接電話
★乳がん検診	40歳以上の 偶数年齢の 女性	40歳代: 2,000円	問診、 マンモグラフィ	【指定医療機関で受診する場合】 指定医療機関へ直接電話
		50歳以上: 1,500円		【検診車で受診する場合】 WEB申し込み 電話申し込み 兵庫県予防医学協会 TEL:078-871-7758
★子宮頸がん検診	20歳以上の 偶数年齢の 女性	1,700円	問診、 視診(内診)、 細胞診	指定医療機関へ直接電話
前立腺がん検診	50歳以上の 男性	特定健診 (集団健診) とセット: 1,000円	PSA (前立腺特異抗原) 検査 (血液検査)	予約不要
口腔がん検診	40歳以上	500円	問診、 舌など口腔内外の 視診、触診	WEB申し込み

神戸市肝炎ウイルス検査



検診の種類	対象	自己負担金	内容	申し込み方法
肝炎ウイルス検査	満20歳以上で過去に検査を受けたことがない人	無料	血液検査	指定医療機関へ直接申し込み
	40歳以上で過去に検査を受けたことがない人	無料	血液検査	集団検診会場での受診 (予約不要)

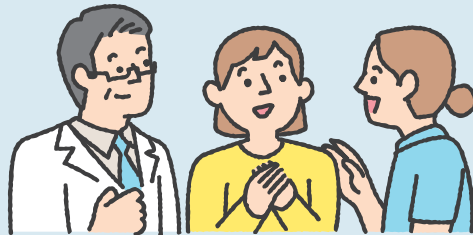
2

がんにな ったら

Don't worry alone.

ひとりで悩まないで

自分や家族ががんと診断されたとき、治療や生活のことについて、相談できる場所があります。ひとりで悩まず、様々な相談先を利用しましょう。



がん相談支援センター

がん患者及び家族や地域の医療機関等からの相談に対応する窓口として、国や兵庫県が指定するがん診療連携拠点病院に「がん相談支援センター」が設置されています。

- ☐ 主治医の説明を受けたが難しく、医療者に自分の疑問や希望をうまく伝えられない
 ☐ 医療費について相談したい
 ☐ 家族にどう話していいかわからない
 ☐ 活用できる支援制度をしりたい
 ☐ セカンドオピニオンについて
 ☐ 仕事を続けながら療養したい
 ☐ 思いを聞いてほしい

がん相談支援センター



医療機関名	曜日／受付時間	電話番号
兵庫県立がんセンター	平日 9:00-17:00	078-929-2967
神戸大学医学部附属病院	平日 8:30-17:00	078-382-5830
神戸市立医療センター中央市民病院	平日 9:30-17:00	078-302-4321
神戸市立西神戸医療センター	平日 9:00-17:00	078-997-2200
神鋼記念病院	平日 9:00-16:00	078-261-6711
神戸医療センター	平日 9:00-16:00	078-791-0111
兵庫県立こども病院	平日 9:00-17:00	078-945-7300

仕事と治療の両立支援

治療のために仕事をやめよう…

そう考えている方、
ちょっと待った！

日本の労働人口の約3人に1人が
何らかの疾病をかかえながら
働いています

治療と仕事の両立の支援は労働者からの申し出が原則です。まずは、職場や相談窓口にご相談ください。がん相談支援センターでも、仕事と治療の両立について相談することができます。

就労に関する相談機関



周りの人への病気の伝え方

実際に病気になった時、周りの人にどんなふうに病気のことを伝えればいいのか悩む方がたくさんいます。1人で抱え込まずに相談支援センターを利用してください。すぐに相談することができない人は、下のヒントも活用してください。

家族への伝え方

病状、してほしいこと、してほしくないこと生活に影響が出そうなことを中心に自分が話せる範囲で相談し、力を借ります。

上司や同僚への伝え方

伝えたい内容を整理した上で伝えましょう。特に、職場での配慮が必要なことについては、あらかじめ上司や人事と確認しておきましょう。

伝える内容

- ・現在の病状
 ・業務量や業務内容について
- ・治療期間はどれくらいか
 ・治療に伴う休暇(休職)の取得予定について

がん患者会



実際にがんと診断された患者同士で、悩みや不安を共有したり、情報交換を行うことができます。当事者の視点で話を聞いてもらえる患者同士の支え合いの場です。



3 療養生活のヒント

心と体のケアについて

多くの患者さんが経験する悩みです。

我慢せずに、主治医やがん相談支援センター(p7)に相談しましょう。

point
01



食事

口内炎、味覚の変化、吐き気、手術による体の変化など、食事が難しくなることがあります。食事は大切ですが、神経質になる必要はありません。医師から食事について特別な指示がある場合以外は、無理をしないで、食べられるものを少しずつで構いません。

memo

主治医へ相談する前に心配なこと、気になることを事前にメモしておくことで安心です

point
02



休息・睡眠

痛みなどの不快な症状や、不安など、さまざまな原因により、十分な休息や睡眠が取れなくなることがあります。体調の許す範囲で日中に適度な活動を行う、寝室の温度や照明や寝具の調整を行うなど、睡眠をとるための環境を工夫しましょう。リラックスできることが大切です。

point
03



ストレス

がんと告げられると、不安で落ち込むのは自然なことです。しばらくの間は不安が強い状態が続くことがあるかもしれませんが、時間がたつにつれて、見通しを立てて前向きな気持ちになります。しかし、ひどく落ち込んで日常生活への支障が長引く場合は、専門的な治療が手助けになります。

治療による見た目の変化が気になる方へ

眉毛

普段のまゆ毛メイクと同じでOK!
まゆ毛を書くのが慣れない方は、少しずつ練習しましょう。

まつ毛

アイシャドウやアイライン、つけまつげで目の印象をはっきりさせることができます。目にゴミが入りやすい場合や、まぶしく感じる場合は眼鏡で改善できます。

肌

普段どおりのスキンケアでOK!皮膚を清潔にして保つこと、保湿すること、傷をつくらないように気をつけること、紫外線によるダメージを抑えるなど保護することが大切です。

むくみ(リンパ浮腫)

治療の影響などで、むくみが発生することがあります。痛みや不快感につながるため、しっかりと保湿をしたうえで、優しくマッサージをしたり、皮膚を傷つけないように、衣類で保護をしましょう。

髪の毛

脱毛をケアするには、ウィッグ、毛付き帽子、帽子など、様々な方法があります。頭皮が敏感になることがあるため、状態に合わせてヘアケア用品を選びましょう。

乳房

乳房切除後の見た目の変化には補正下着が活用できます。手術直後は、傷が擦れたり締め付けられたりしないような下着が理想的ですが、傷に影響しなければ、どんなものでもOK!

爪

爪が割れやすくなったり、色が変わることがあります。「清潔を保つこと」「保湿」を重視しましょう。ネイルオイルやハンドクリームで保湿を行ったりマニキュアで補強することで、爪を守ることができます。

アピアランスケア

～外見の変化による気持ちの辛さを和らげるケア～



神戸市では、ウィッグや乳房補正具の助成を行っています

詳しくはp12へ

4

費用負担を少しでも減らしたい！

がんの療養中に利用できる制度

がんになると、病気や治療のことだけでなく、お金のことにもなります。治療を受けるにあたって、通院や治療、治療後の療養生活を経済的に支える支援制度を知っておくことはとても大切です。

高額療養費制度

医療機関や薬局の窓口などで1か月に支払った金額が、限度額を超えた場合に、超えた金額を支給します。自己負担限度額は、受診された方の年齢や世帯の所得状況によって異なります。加入している健康保険の保険者にお問い合わせください。

問い合わせ 加入している健康保険の保険者

小児慢性特定疾病医療費助成制度



対象者 神戸市に居住し、小児慢性特定疾病に
り患している、原則として18歳未満の児童

助成金額 詳細は、上の二次元コードを
ご覧ください。

問い合わせ 各区役所・支所保健福祉課(p13)

肝がん・重度肝硬変医療費助成



対象者 肝炎ウイルスの感染を原因とする肝がん・重度肝硬変と
診断され、世帯年収等の要件をすべて満たす方
(詳しくはホームページでご確認ください)

助成金額 医療費の自己負担
上限1万円

問い合わせ 兵庫県 保健医療部 疾病対策課 がん対策班 TEL 078-362-3202

がん患者アピアランスサポート事業



抗がん剤や放射線治療の影響による脱毛や手術による乳房切除など、外見の変化により社会参加への不安を持つがん患者の方にウィッグ等の補正具の購入費用を助成します。

対象者 下記3つの条件をすべて満たす方

- ・申請時に神戸市の住民票を有する方
- ・がんと診断され、治療を受けたまたは治療中の方
- ・過去に県内市町から同種の補助対象補正具の助成を行っていない方

助成金額

ウィッグ等 上限5万円 乳房補正具 上限1万円または上限5万円

問い合わせ 神戸市お問い合わせセンター(年中無休) TEL 0570-083330 または 078-333-333

妊よう性温存療法研究促進事業



抗がん剤や放射線治療の影響で将来の妊娠が見込めなくなるがん患者等の方に対して、妊娠するための機能を温存するための治療費について助成を行っています。

対象者

- ・兵庫県在住 ・43歳未満
- ・生殖機能に影響のあるがん治療を受ける方

助成金額

治療方法の種類によって 2万5千円~40万円を助成

問い合わせ 兵庫県保健医療部 疾病対策課 がん対策班 TEL 078-362-3202

若年者の在宅ターミナルケア支援事業



住み慣れた神戸でさいごまで、自分らしい生活を。在宅サービス(ホームヘルプサービス、福祉用具レンタル)の利用料の90%を助成(償還払)します。

対象者 下記3つの条件をすべて満たす方

- ・申請時に神戸市の住民票を有する方
- ・18歳以上40歳未満
- ・末期がんと診断された方

助成金額

訪問介護サービス利用料・福祉用具購入費用・
福祉用具レンタル料 在宅医療機器購入費用
1か月あたり10万円 1人あたり10万円

問い合わせ 神戸市お問い合わせセンター(年中無休) TEL 0570-083330 または 078-333-333

5 がんに関する正しい情報を知ろう

現代では、インターネットをはじめとし、がんに関する情報があふれています。
なかには、必要以上に不安をあおる情報や間違った情報もあります。
正しい情報を得るために、「いつ・どこで・誰が」発表している情報なのかを確認しましょう。
疑問に思った情報は、主治医やがん相談支援センター(p7)に相談しましょう。

信頼できる情報サイトのご紹介

神戸市ホームページ「がん対策」

神戸市で実施しているがん対策をまとめています。



スマートこうべ 支援制度検索サービス

がん検診など、神戸市の支援制度を検索できるページです。



国立がん研究センターがん情報サービス

がんに関する幅広い情報を掲載しているページです。



各種制度のお問い合わせ先

各区役所・支所 お問い合わせセンター | 受付時間 8:45～17:30 月～金曜日(祝日を除く)

よくある質問と回答



東灘区役所	078-841-4131	長田区役所	078-579-2311
灘区役所	078-843-7001	須磨区役所	078-731-4341
中央区役所	078-335-7511	須磨区北須磨支所	078-793-1212
兵庫区役所	078-511-2111	垂水区役所	078-708-5151
北区役所	078-593-1111	西区役所	078-940-9501
北神区役所	078-981-5377	西区玉津支所	078-965-6400

6 応援メッセージ

がんサバイバーからのメッセージ

がん患者団体会長 古川氏からのメッセージ

ひょうごがん患者連絡会 会長、肺ゆう会 代表

一緒に、乗り越えましょう

古川 宗 (ふるかわ はじめ)



この「神戸市がんガイド」を手にとられたあなたは、安心の道を進み始めています。
がんの告知を受けると、誰でも目の前が真っ暗になります。心配事が降りかかってきます。自分一人で解決できない問題は、誰かと話したり、相談窓口で相談したり。がん患者会に参加したり。サポートしてくれる体制は、もうすでに出来上がっています。
一緒に、乗り越えましょう。

仲間の応援が糧に

私の場合は、共働きで子育て真最中の胃がん告知でした。職場の上司や同僚への引継ぎなどで忙しく、スマホもない時代でネット検索もしませんでした。が、がん患者支援のイベントに手術直前に参加でき、仲間に応援してもらったことが、手術やその後の身体の不調を乗り越える糧になりました。一番の情報源は主治医だと、私は思います。さらに、がん患者同士の交流でしか話せないこともあります。ぜひ少しでも勇気をだして、参加してみてください。

楽しむことを忘れず前向きに

がんは治すことが難しい病気から、治していける病気へと変わりつつあります。早期の発見、早期の治療は、体や生活への影響も少なく済みます。出来れば定期的な検診を！気になる体調の変化があれば、迷わず受診してください。もしもがんになったら、病院のがん相談支援センターや、地域の患者会などで誰でも相談できます。一緒に向き合っていきましょう。私は発症より15年目を迎えました。合併症とも向き合って15年です。服薬はつづいていますが、生活の質QOLを落とさないように、楽しむことを忘れずに、患者会などに参加して、前向きに過ごしています。

がん相談支援センタースタッフからのメッセージ

ご家族もサポートしたい

がんと診断されたご本人はもちろんのこと、ご家族もまた、様々な感情と向き合い過ごされているかもしれません。私たちは、患者さんだけでなく、ご家族の皆様もサポートしたいと考えています。気になることがあれば、お気軽にご相談下さい。安心して生活できる時間が少しでも増えるよう、共に考え、支援させていただきます。

「わたしらしさ」に伴走

病気と向き合いながら過ごす毎日、治療、検査、副作用などつらいことが沢山あると思います。頑張りすぎていませんか？「わたし」らしく過ごすことができていますか？誰とも比べず「わたし」らしい生き方、病気の向き合い方を大切にできていますか？ 私たち、がん専門相談員はあなたの「わたし」らしさに伴走します。