

「2人に1人ががんになる」といわれる現在、がんは身近な存在になったといえるでしょう。しかし、昔から持たれているがんの「イメージ」が根強く残り、誤解を生じさせることになっています。今回はそんな「がんの噂」についてがんとうがん患者に向き合ってきたおふたりにお尋ねしました。

「がん検診って必要？」

私は毎年、健康診断を受けています。もしがんがあったら健康診断でわかりますよね？



A 検診は定期的に受けることが大事！

健康診断での血液検査や尿検査などの数値異常からがんが見つかるケースもあります。がんはとにかく早期発見、早期治療が大切。自覚症状がない場合も多いので、**定期的に検診を受けることが大切です**。がん検診はオプションになっているのが悩ましいですが、お住まいの自治体の補助を活用して、定期的に受けることをおすすめします。**早期発見できると、治療費も結局安く上がる**ケースが多いようです。治療のひとつだと思ってがん検診をぜひ受けてください。

(桜井さん)



誤解しているとキケン！



「食事でがんを予防する方法を教えてください」

がんを防ぐ食べ物、がんになりやすい食べ物の情報はいろいろと耳にします。本当なのでしょうか？



A バランスのよい食事にまざるものなし

がん予防のために**食べた方がよいもの、食べない方がよいものは「これ」とは断言できません**。がんは生活習慣病のひとつです。予防するにはストレス、睡眠、喫煙、飲酒、標準体重維持、高脂肪食、減塩に気を付けること。特別なことはありませんよね(笑)。食事に関しては、毎日の体調を整えるよう、バランスのよい食事、これに尽きます。

(川口さん)



今回お答えいただいたおふたり



桜井なおみさん

カンサー・ソリューションズ(株)代表取締役社長
一般社団法人CSRプロジェクト 代表理事

大学卒業後、コンサルティング会社にまちづくりや環境教育、費用対効果などの業務に従事。2004年の乳がん罹患後は、自らのがん経験や社会活動を生かし、小児がんを含めた患者・家族の支援活動を開始、現在に至る。小・中・高等学校でのがん教育外部講師も行っている。『あのひとががんになったら』など、著書も多数。



川口美喜子さん

管理栄養士(医学博士)
札幌保健医療大学大学院教授

島根大学医学部付属病院で管理栄養士として多くのがん患者と接してきた経験から、がん治療における食事の重要性を説いて認定がん病態栄養専門師となり、一人ひとりの患者に寄り添った食事指導を行う。マギーズ東京※の設立時から関わり、著書も多数。

※マギーズ東京…がん経験者やその家族・友人に寄り添い、予約なし・無料で利用できる“居場所”。各種相談やサポートにつながることもできます。

「がんの治療といえば、抗がん剤で吐き気がつらそうなイメージです…」

そのイメージは、私が治療していた2000年代より前の時代ですよ(笑)。相当つらかったと聞きます。私の頃には吐き気を抑える薬が進歩していて、治療当日はちょっとしんどかったのですが、翌日からだんだんと体調は戻ってきました。外科手術もロボット手術など、体への負担が小さい方法が選べるようになってきました。放射線治療は、がん細胞を狙い撃ちできるようにもなっています。以前よりかなり進歩しているということを、みなさんにもっと知ってほしいです。(桜井さん)

「セカンドオピニオン※を受けたいと言いくいいます…」



いつも診てもらっているお医者さんが気分を害するのではないかと、セカンドオピニオンの希望を言い出せない方はいるようです。ですが、あまり気にすることはありません。お医者さんの方でも、他の意見がほしいときもあります。自分が聞きたいことを整理し、それに応じて診療科を変える、例えば外科から放射線科など、違う視点からみてもらうのがよいでしょう。

お医者さんに意見や希望を伝えるのは本当に大切に、治療方針が変わったりしますからね。「出かける用事があるからこの日に影響がないようにしたい」など希望を出せば、じゃあこうしましょう、と考えてくれます。遠慮することなく希望を伝えましょう。(桜井さん)

※セカンドオピニオン 現在、診療を受けている担当医とは別の医者に診断や治療選択の意見を求めること。病気や治療についての理解を深め、自身が納得して選択をするために用いられます。

「砂糖や果物、ごはんなど糖質の多いものはがん細胞の栄養になる？」

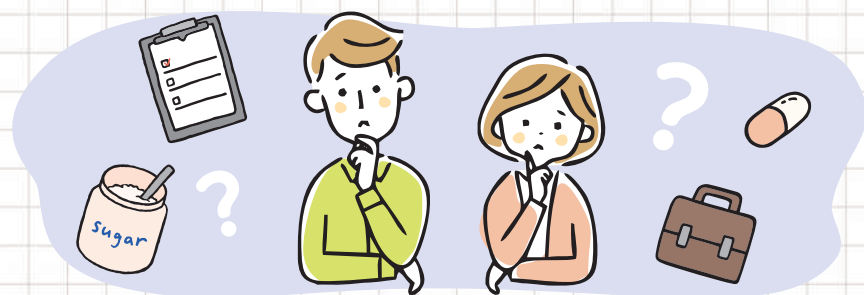
糖質ががん細胞のエサになるという情報があり、砂糖や果物、ごはんなど甘いもや主食を食べることに不安を覚える方は多いようです。一度に糖質をたくさん摂ると血糖値が高くなり、不調につながりますがそれは健康な方もいっしょ。がん治療中で、食欲がないけど甘い物なら食べられる場合は、がまんする必要はありません。体重を維持するためぜひ召し上がってください。

また糖質を絶ったからといって、がんが予防できるということもありません。(川口さん)

「がんの治療に専念するため、仕事は辞めた方がいい？」

体が第一、仕事は後回しという考えから「仕事を辞める」発想になりますよね。医療技術は進歩していて、基本は入院せずに通院治療になることがほとんど。手術をしたとしてもせいぜい1週間くらいの入院。個人差がありますし、体調や職場と相談しながらではありますが、多くの場合、仕事は継続できると思います。

がんと診断されたら、ただでさえネガティブになるのに、その上仕事まで取り上げてしまったらますます孤独になってしまう。社会とのつながりを保つという意味でも、可能なら仕事は継続してください。(桜井さん)



「魚の焦げを食べるとがんになりやすいって本当？」

肉や魚、炭水化物を多く含む食品を高温で加熱しすぎると、発がん性物質が生成されますが、家庭で食べる焦げの量程度では人の発がん性に影響することはないといわれています。しっかり焼くことは、肉や魚に付着した食中毒菌を死滅させるためには重要で、すし、おいしく食べられる焼き加減であれば十分です。少しくらい焦げても気にすることはありません。

(川口さん)



パルシステム共済連のサイトで月に1回更新している川口先生ががんと食事のお悩みにお答えする『サニーサイドベンチ』もご覧ください。



「夫ががんで好きなものが食べられません。何とか食べてほしいのですが…」

がんの治療に耐えるためには体が基本。お医者さんは「しっかり食事を摂ってください」と言いますが、食べ方についてのアドバイスは難しいものです。そこで管理栄養士の出番です。摂ってほしい量や栄養素などの知識、食べやすい味付けや調理法、医薬品の栄養剤、ドラッグストアや通販で求められる嗜好に合った栄養剤などをご提案することでお力になれます。お医者さんに「栄養指導をしてください」と伝えてみてください。

もし、食べられなくても、好きだったものの思い出話を聞いてみてください。楽しかった時間を思い浮かべることが治療への活力、生きる力が湧き出してくるんですよ。(川口さん)



「がんと就労」というテーマについて、『びいあらいぶ10月号(Web版)』で引き続き取り上げます。こちらもぜひご覧ください。



Information

2026年度 がんに関する啓発アクション 治療と仕事：両立のリアル

～誰もが、いきいきと働き続けられる社会へ～

今年も「がんに関する啓発アクション全体企画」を実施します！今回は「がんと就労」をテーマに、YouTubeで動画を配信。第1部では罹患者の経験談に迫り、第2部では企業の支援事例をパネルディスカッション形式で学ぶ、充実の2部構成です。組合員から寄せられた質問も交えながら、みんなで「がんと就労」を考える時間と情報をお届けします。

ゲスト

司会



NPO法人がんノート
代表理事
岸田 徹さん

本企画では、就労支援の先進的な取り組みで知られるサッポロビール(株)から、人事部プランニング・ディレクターの村本高史氏と品質保証部の倉園美弥氏をお迎えします。お二人のリアルな罹患経験に加え、同社の支援制度や社内コミュニティ活動など実践的なお話を伺います。さらに、さまざまな立場で「がんと就労」の課題に向き合うパルシステム側のゲストとともに、治療と仕事の両立に向けた現状とヒントを発信します。

配信期間

2026年 11月6日(金) ~ 2027年 3月31日(水)

動画のご視聴は、10月1日(木)公開予定のホームページをご覧ください。

次号の10月号(WEB公開)で
詳細をお知らせします

ありがとうの バトン

パルシステム共済連「ささえあい基金」助成金をうけた団体から届いた、自分たちの活動や助成金への思いを紹介します。紹介団体への応援メッセージ受付中！Webでのアンケートやページ下の感想記入用紙を使ってお寄せください。

特定非営利活動法人「トイミッケ」(東京)

私

私たちは「いつでも・どこでも、SOSを出せば助かる仕組み」をめざし、行き場がなくなった方々を支える緊急支援「せかいビパーク」を運営しています。書店・店舗・団体などの一般市民が主体となり、住まいを失い、今夜の行くあてのない方々に向けて「専用アプリ」と「緊急支援パッケージ」を提供。「緊急支援パッケージ」には、一泊の緊急宿泊の案内と、翌日動き出すための力を届ける様々なものが入っています。いわば「超緊急用子ども食堂」ともいえる、世界初の取り組みです。



近

年では、つながる方の約半数が若者であるという状況も見えてきました。2025年は68カ所のスポットを通じ、利用者は230名以上、宿泊支援500泊以上の支援を提供しました。今回の「ささえあい基金」の助成により、非常食、モバイル



バッテリー、食食用QUOカード等を封入した「緊急支援パッケージ」を整備し、スポットを80カ所へ拡大します。東京・埼玉・神奈川・千葉で、今夜の安全確保から、翌日の公的支援につなぐ体制を、さらに広げていきます。

●ささえあい基金(共済事業での地域づくり支援制度)

生活困窮者や社会的孤立者への支援活動等を行う市民団体やNPOへの助成金制度です。2025年度(2026年度の活動)は16団体に計1,000万円の助成を決定しました。※助成金は組合員からお預かりしたCO・OP共済《たすけあい》の掛金から生まれた剰余金の一部を活用し、組合員理事・有識者を交えた審査会を経て理事会で承認され使用します。

<https://www.palsystem-kyosai.coop/organization/kyousairen/csr/sasaesai/?anlink=arigatou>



アンケートにご協力ください

パルシステム共済連のホームページでは、『パルシステム共済連通信～びいあらいぶ～』に関するアンケートを実施中です。お答えいただいた方にはもちろん10ポイント進呈！ぜひご協力ください。
<https://web2.mm.pal-system.co.jp/form/pub/com/bealive260930>

※アンケート回答にはオンラインパルへの登録とログインが必要です。



パルシステムの保障

検索



アンケート実施期間
8/31(月)～9/13(日)

★トップ画面の「新着ニュース」からアンケートに回答いただけます。★ポイント付与状況はお届け明細書でご確認ください(回答締め切り日から2～3週間ほどお時間をいただきます)。

パルシステムポイント
10
ポイント
進呈

パルシステム共済連ホームページ

「家族の健康レシピ」

パルシステム共済連のホームページでは、毎月、季節に合わせた「健康」に関するコラムと、管理栄養士がおすすめする旬の食材を使ったレシピを紹介しています。9月は「バナナ×夏バテ改善」、10月は「白ごま×美肌」がテーマ。バックナンバーも見られますので、ぜひチェックしてみてください。

<https://www.palsystem-kyosai.coop/navi/>

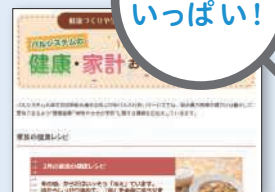
※テーマは変更になる場合があります。



パルシステム 健康おうえんナビ

検索

情報が
いっぱい！



“もしもへの備え”も大切です。裏表紙もぜひご覧ください。

助成団体へのメッセージ &『びいあらいぶ』の感想 募集！

- 右側の宛名部分と記入用紙を点線にそって切り取ります。
- お手持ちの封筒に宛名部分をしっかりとのり付けしてください。封筒は郵送に差し支えないものであればどのようなものでもお使いいただけます。(最大サイズ120×235mmまで)
- 切り取った記入用紙に助成団体へのメッセージや今回の『びいあらいぶ』の感想をご記入のうえ、宛名を貼った封筒の中に入れて投函してください。

注意点

記入用紙にある組合員番号、お名前、ご住所、電話番号を必ずご記入ください。正確にご記入いただけない場合や提出期限が過ぎている場合はポイントが付与されないことがありますのでご注意ください。切手は貼らずに投函してください。

※記入いただいた個人情報は、パルシステム共済連の個人情報保護方針のもと管理し、ポイント付与時のご本人確認以外には使用しません。

切手不要！



パルシステムポイント
10
ポイント
進呈

169-8790

131

受取人

東京都新宿区大久保2-2-6
ラクアス東新宿6階

パルシステム

共済生活協同組合連合会

びいあらいぶ編集委員会

事務局 行



団体へのメッセージ&『びいあらいぶ』の感想
記入用紙

料金受取人払郵便

新宿北局
承認

4274

差出有効期間
2027年6月14日
まで

定形

下記を必ずご記入ください。正確にご記入いただけないとポイント付与できない場合があります。

ポイント付与提出期限 2026年9月13日消印有効

組合員番号

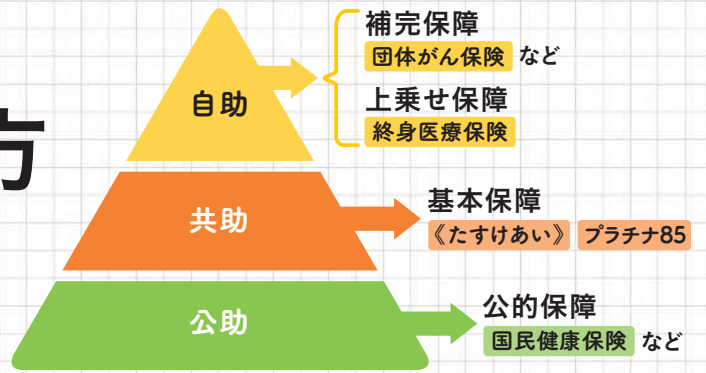
フリガナ
お名前

ご住所 (〒)

電話番号

パルシステムの「保障商品」についての考え方

パルシステムは「心豊かな暮らしと共生の社会を創ります」を理念とし、その理念を実現するためにも、人に対する保障は「**生きるための保障**」が大切であると考えます。そこで、「生きるための保障＝医療の保障」を中心に組合員へ案内しています。



がんへの備え

保険 集団扱

パルシステムの組合員なら、**集団取扱適用で保険料が割安!**

1 **Aflac**

保障と相談サポートで
あなたによりそうがん保険ミライト

- 組合員のために生協がアフラックと作った**生協オリジナルプラン!**
- 幅広くがんに備え、お一人おひとりに**合わせた保障**を選択可能!
- がん・上皮内新生物と診断されたら、**それ以降保険料が免除**になる特約も! ※プレミアムプランの場合

お申込は0～満85歳 ※ご契約内容により異なります

詳しい保障内容は
こちら

資料請求はこちら
134961

引受保険会社 **アフラック 広域法人営業部**
AF277-2026-0166 7月3日(280703)

がんへの備え

保険 団体契約

WEB申込みは最短5分! スマホ1つで完結できるがん保険!

2 組合員なら団体割引等で、保険料が

47.5%割引!

団がん保険
(団体総合生活保険)

- パルシステムの組合員限定のがん保険!
- がんの診断から**入院・治療・通院**を、**徹底サポート!**
- 50～54歳女性の場合、月払保険料**2,950円!**スタンダードコース(抗がん剤付き)

新規加入は0歳～満70歳(継続は満89歳まで)

保険料は年齢、性別を入力するだけ**簡単10秒!**

WEB申込みもこちらの二次元コードから!

資料請求はこちら
134791

引受保険会社 **東京海上日動火災保険株式会社**
担当課: 広域法人部 団体・協同組織室
TEL: 03-3515-4151

26TC-001276 2026年7月作成

お問合せ 募集代理店 取扱代理店 **パルシステム共済生活協同組合連合会 保険事業部**

1 TEL **0120-201-357** 2 TEL **0120-201-342**

営業時間 9:00～17:30(日曜を除く) 営業時間 9:30～17:00(土日を除く)

〒169-0072 東京都新宿区大久保2-2-6 ラクアス東新宿6F

この広告は商品の概要を説明しています。商品の詳細は「契約概要」「重要事項説明書」をよくお読みください。ご不明な点等がある場合には、代理店までお問い合わせください。資料請求いただいたお客様の個人情報の利用目的は、弊会が委託を受けている保険会社の各種商品やサービスの案内・提供・維持管理となります。また、上記の保険会社の各種商品やサービスの案内等のために、弊会およびパルシステムグループがその提携先である保険会社の代理店と共同して対応する際には、個人情報に当該代理店に提供されることにつきご了承ください。

※この商品は保険会社を引受会社とする損害保険、生命保険であり、生協がお引き受けする共済ではありません。

病気やケガへの備え

【CO-OP共済ニュース】 明日のくらし、ささえあう **CO-OP共済** **たすけあい**

ご存じですか?

女性に多い病気入院の原因と平均入院日数

入院の原因となった病気	平均入院日数
異常妊娠・異常分娩	8.0日
乳がん	7.7日
帝王切開	8.8日

2024年3月21日～2025年3月20日
《たすけあい》共済金お支払いデータより

大人向け2000円コース(女性)

月掛金: 2,000円 加入できる年齢(発効日時点): 満20歳～満64歳

詳しい資料は
こちらから
ご請求ください

注文番号 **135046**

加入申込は
インターネットが
便利!

パルシステム 共済 ネット加入 検索

<https://www.palsystem-kyosai.coop/>
K-89719-2607

大人向けコース(女性)なら、**「がん」の入院・手術も保障**します。

- 入院日額 **8,000円**※1
- 入院は**1日目～184日分**を保障!
- 月掛金に**プラス100円**で「**先進医療特約**」を付帯できます。

※1入院日額は女性入院時諸費用サポートの金額を含みます。
※詳しくは商品パンフレットをご覧ください。

お問合せ **コープ共済センター TEL 0120-50-9431**

受付時間 9:00～18:00(月～土、祝日含む)

CO-OP共済は個人情報を大切に、個人情報保護法を守ります。パルシステム共済連の個人情報の取り扱いについてはホームページでご確認ください。
【CO-OP共済ニュース】〈CO-OP共済に加入するには〉出資金をお支払いいただき、お近くの生協の組合員になることが必要です。
生活協同組合(生協)は、お店や宅配などでくらしに貢献しています。

契約引受団体 **パルシステム共済生活協同組合連合会 / 日本コープ共済生活協同組合連合会**

くらしに必要な備え

保険 集団扱

地震や火災・自然災害等、お住まい・家財の被害を幅広く補償!!

個人用火災総合保険
安心あっとホーム

*1 集団扱分割払は一般契約と異なり分割割増がかからないので約10%割引となります。集団扱一時払は一般契約一時払に比べて10%割引です。なお、地震保険は集団扱割引の対象外となります。割引率は、集団扱契約件数によって変更となることがあります。

組合員なら、大口集団割引適用で保険料が **10%割引!**※1

地震保険のおすすめ!

地震保険は、「地震・噴火・津波」を原因とする火災・損壊・埋没・流失による損害を補償します。
※地震保険は火災保険とセットの場合ご加入できます。

詳細は資料をご請求ください。

更に! **10%割引!**※2
建物と家財を同時に契約すれば、家財の保険料は

インターネットからの見積依頼・資料請求はこちら!

資料請求はこちら **134732**

引受保険会社 **共栄火災海上保険株式会社**
20260930 26-0683

収入減少への備え

保険

主婦も主夫も加入ができる! **家計の支出を補う保障**

pal*system オリジナル
就業不能保険 **ちから**

はたらく力

給付日額**3,000円**コース
年間保険料**7,700円**の場合
1か月あたり保険料 **約642円!**

POINT

病気やケガなど、連続して7日以上お仕事を休まざるをえなくなったときに、1日目から保障されます。(身の回りのことがご自身でできない状態の場合です。例えば、お買い物などができる場合は除かれます。)

インターネットからの申し込みも可能!

資料請求はこちら **134970**

引受保険会社 **GMO少額短期保険株式会社**
20260930

お問合せ 取扱代理店 パルシステムの保険代理店
(株)パルふれあいサービス TEL 0120-399-788
〒169-0072 東京都新宿区大久保2-2-6 ラクアス東新宿6F 営業時間 9:00～17:30(月～金)

資料請求いただいたお客様の個人情報の利用目的は、当社が委託を受けている保険会社の各種商品やサービスの案内・提供・維持管理となります。