

身近な病から考える 自身の健康と医療費

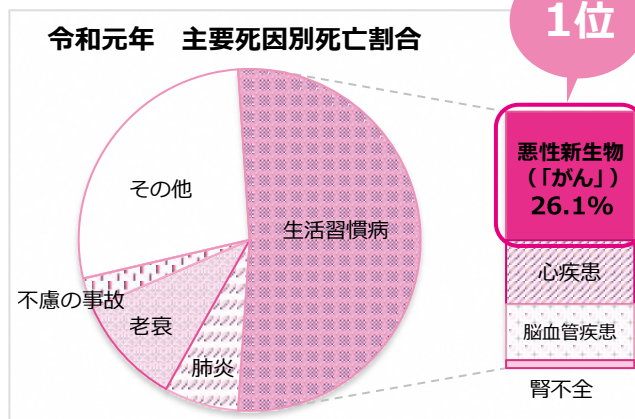
国民健康保険では、レセプト（医療費）や健診データの分析により健康課題を把握し、保健事業の実施に活用しています。今回、医療費の分析を行った結果から、身近な病である「がん」の医療費についてまとめました。これを機に、ご自身のからだ・健康について考えてみましょう。

市民の死因第1位は「がん」

沼津市の統計より、市民の主な死因別死亡の第1位は「がん」で、年間死亡数2,479人のうち、648人（26.1%）ががんで亡くなっています。

※悪性新生物＝「がん」のことです。

※県の「がん」による死亡者の割合：25.8%（同年比）



資料：沼津市統計書

国保の医療費

沼津市国民健康保険の被保険者のレセプトデータより、医療費が高額となった疾病の傾向を分析すると、「新生物（悪性新生物を含む）」が1位となっています。その他も生活習慣病関連疾患が上位に入り、医療費が高額化する要因となっています。

令和元年診療分レセプトデータ

順位	疾病大分類	件数(件)	医療費(円)
1位	新生物	60,678	2,391,425,406
2位	循環器系の疾患	345,813	2,243,189,795
3位	内分泌、栄養及び代謝疾患	372,743	1,690,497,347
4位	腎尿路生殖器系の疾患	49,505	1,278,357,650
5位	筋骨格系及び結合組織の疾患	201,681	1,151,910,312

資料：第2期沼津市国民健康保険データヘルス計画中間評価

がんの罹患数の順位

令和元年のがんの罹患数について、多い順に下の表にまとめました。男性では前立腺がん、女性では乳がん、総数では大腸がんの罹患数が最も多いです。日本人が一生のうちにがんと診断される確率は男女ともに2人に1人とされており、がんは身近な病となっています。

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	前立腺	大腸	胃	肺	肝臓
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮
総数	大腸	肺	胃	乳房	前立腺

資料：2019 全国がん登録罹患データ

※罹患数＝一定の期間に新たにがんと診断された人数のこと

女性の乳がんは40歳代で急増

がんの中でも特に乳がんは、仕事や子育てが忙しくなる40～50歳代をピークに発症数や死亡数が増加します。日本人の約9人に1人が生涯で乳がんにかかると言われていています。乳がんは早期段階で発見し、適切な治療を受けた場合、90%以上が治ります。

がんの予防 健康づくりのポイント

がん細胞ができるきっかけは様々ありますが、食事や運動、喫煙など日常生活を改善することで、がんを予防できる可能性があります。今回はその中でもがん予防のための3つのポイントについて紹介します！



① 塩辛い食品は控える

1日の食塩摂取量は男性7.5g未滿、女性6.5g未滿に抑えることが推奨されています。

② 野菜は1日に小鉢5皿分摂取する

普段の食事に1品多く野菜のおかずを追加することから始めましょう。

③ 熱い飲み物や食べ物は冷ましてから

しっかりと冷ますことで口の中や食道の粘膜を傷つけることを防ぎます。

野菜やきのこ類は、がんの他にも老化や生活習慣病の予防に効果があると言われています。バランスのとれた食生活を意識することが大切です。ぜひこの機会にご自身の食生活を見直してみましょう。

がん検診を毎年受けましょう

がんの予防には定期的ながん検診とセルフチェックが重要です。検診は現在自覚症状のない人が対象です。早期にがんを見つけ、適切な治療を行うことで、治療による負担が少なくなり、治療する確率が高くなります。

沼津市国民健康保険被保険者のがん検診の受診率は25%を下回っており、目標の50%に達していません。大切な命を守るため、毎年がん検診を受診しましょう。

令和5年度の特定健診・がん検診実施予定：令和5年6月12日～10月31日

健診の対象となっている人全員に、令和5年6月上旬に受診券を郵送します。詳細は、6月1日号広報ぬまづと同時配布の「特定健診・がん検診のご案内」、または市ホームページをご覧ください。

- ◆がんと同様に、生活習慣病の予防のためにも早期発見・早期治療・生活習慣の改善が重要です。毎年特定健診を受けましょう。
- ◆国民健康保険被保険者の人間ドック・脳ドック受診費助成については、令和5年度も実施予定です。いずれも特定健診と同様の健診項目を含みますので、どちらか一方を受けてください。また、人間ドックにはがん検診の項目が含まれます。検査項目等の詳細は市ホームページをご覧ください。

ここに注目！ ブレスト・アウェアネスを習慣づけよう

ブレスト・アウェアネスは乳房を意識する生活習慣です。セルフチェックにより乳房の変化にいち早く気付くことで、乳がんの早期発見につながります。

詳細はこちらをご覧ください

4つのポイントを意識しよう

1. 乳房の状態を知る
2. 乳房の変化に気を付ける
3. 変化に気づいたらすぐに医師に相談を
4. 40歳になったら2年に1回乳がん検診を

