

# がん検診と 特定健診を 受けて ください

「がん」に なる人が 増えています。  
 「がん」を 治すために かかる お金は 高いです。  
 早く「がん」を 見つけると、 治すために かかる お金を 安くすることが  
 できたり、「がん」を 治しやすく できたりします。

## 亡くなった 原因となった 病気の 1位は 「がん」です

2019年に 沼津市民が 亡くなった  
 原因となった 病気の 1位は、  
 「がん」です。 1年間に 亡くなった  
 人数 2,479人のうち、 648人  
 (26.1%) が 「がん」で 亡くなり  
 ました。

※悪性新生物 = 「がん」 のことです。

	亡くなった 原因の 病気	亡くなった 人数
1位	悪性新生物(がん)	648人
2位	心疾患	323人
3位	脳血管疾患	282人
4位	老衰	257人
5位	肺炎	175人
	ごうけい 合計	2,479人

資料：沼津市統計書

## 国保の 医療費 (病気を 治すために かかる お金)

沼津市の 国民健康保険に 入っている人の 医療費を 高いものから 並べま  
 した。1位に 「がん」が 入っています。「がん」の 他の 病気も、生活習慣に  
 関わっている 「生活習慣病」が 多いです。生活習慣病の 医療費が たくさん  
 かかっています。

	病気	医療費
1位	がん	23億9142万円
2位	心臓などの 病気	22億4318万円
3位	内分泌などの 病気	16億9049万円
4位	腎臓などの 病気	12億7835万円
5位	筋肉や 骨の 病気	11億5191万円

2019年の医療費のデータ



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

## 女性の 乳がんは 40歳代で 大きく 増えます

女性の 「がん」の中で 1番 多いのは 乳がんです。  
 乳がんは、仕事や 子育てが 忙しくなる年齢 (40歳から 50歳代) に  
 「がん」になったり、「がん」が 原因で 亡くなったりする人が 増えます。  
 乳がんは、早く 見つけると、 90% 以上が 治ります。

# 「がん」にならないようにするための生活の仕方

「がん」になる原因はいろいろとありますが、食事や運動、タバコなど、毎日の生活を見直して、「がん」にならないために健康に過ごしてください。



① 塩がたくさん入っている食べ物を控えてください。1日にとってよい塩の量は、男性は7.5gまでは、女性は6.5gまでです。

② 野菜は1日に5つ分食べてください。いつもの食事に1つ分、野菜のおかずを増やしてください。

③ 熱い飲み物や食べ物は熱くなくなってから食べてください。熱いと口の中や食道の傷つきます。

## 1年に1回がん検診と特定健診を受けてください

1年に1回、がん検診を受けてください。「がん」になると、治すためにたくさんの時間やお金が必要ですが、「生活習慣病」にならずにいつまでも健康に過ごすために1年に1回、特定健診を受けてください。

## 2023年度の特定健診とがん検診の実施予定：2023年6月12日～10月31日

2023年6月のはじめに受診券を送ります。

わからないことがあるときは、『広報ぬまづ』2023年6月1日号と一緒に届く「特定健診・がん検診のご案内」か、沼津市のホームページを見てください。

## ブレスト・アウェアネスを知っていますか？

ブレスト・アウェアネスとは、自分の乳房をチェックしながら生活することです。毎日の生活の中で、変わったことがないか、自分でチェックすることで、乳がんを早く見つけることができます。

### 4つのポイント

1. 乳房がどうなっているか知る
2. 乳房に変わったことがないかチェックする
3. 変わったことがあるときは、医者に相談する
4. 40歳からは2年に1回乳がん検診を受ける



わからないことがあるときはこちらを見てください

