

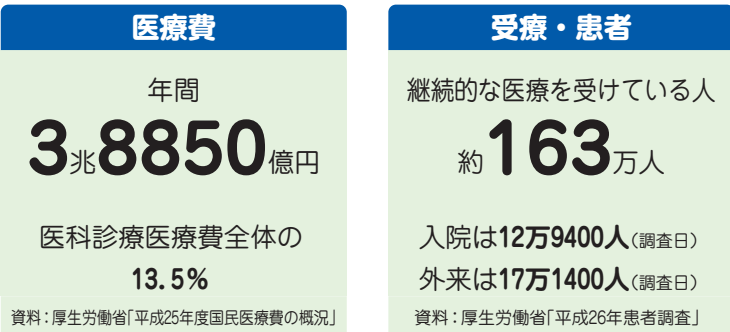
「時間がないから」「検査に伴う苦痛などに不安があるから」「健康に自信があるから」といった理由でがん検診の受診率は低い状態が続いています。自分自身のためにも、あなたの大切な人のためにも、定期的に検診を受け、健康管理に役立ててください。

これをすれば絶対がんにかからないという方法はありませんが、がんにかかる危険性をできるだけ低く抑える方法があります。「がんを防ぐための新12か条」を参考に生活習慣を改善しましょう。

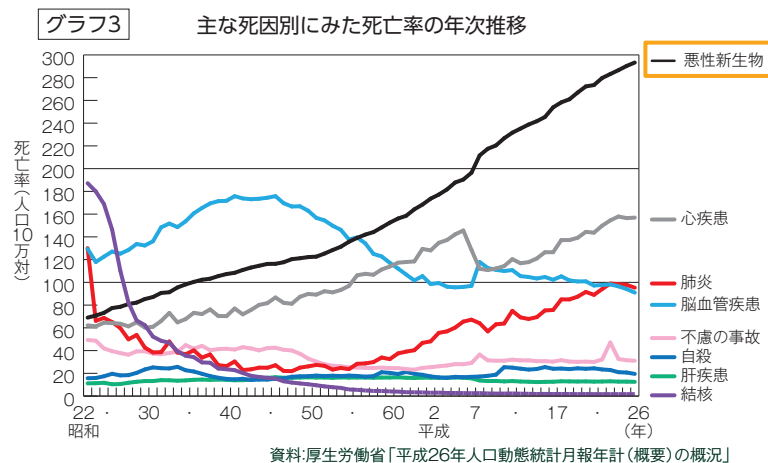
自覚症状がなくても検診を  
自分の健康と命を守るために

### がんを防ぐための新12か条

- 1条 たばこは吸わない
  - 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
  - 3条 お酒はほどほどに
  - 4条 バランスのとれた食生活を
  - 5条 塩辛い食品は控えめに
  - 6条 野菜や果物は不足にならないように
  - 7条 適度に運動
  - 8条 適切な体重維持
  - 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
  - 10条 定期的ながん検診を
  - 11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
  - 12条 正しいがん情報でがんを知ることから  
(科学的根拠に基づいた情報を得て予防法を身につけよう)
- 資料:公益財団法人がん研究振興財団「がんを防ぐための新12か条」



国全体の医療費は膨大 受療・患者も多数



### 市では毎年、各種がん検診を実施しています

がん検診の種類	実施期間(予定)	対象	自己負担額	内容
大腸がん検診	5月～11月	年度年齢40歳以上の方	500円	便潜血検査
胃がん検診	5月～11月	年度年齢40歳以上の方	2000円(血液検査は500円追加)*	胃内視鏡検査または胃部X線検査
子宮頸がん検診	5月～11月	年度年齢20歳以上の女性	頸部 1000円 頸部・体部 1700円	頸部・体部の細胞診検査(体部は医師の診断により実施)
乳がん検診(集団)	5月	年度年齢35歳以上の女性で偶数月生まれの方および平成27年度未受診の方(集団または医療機関のどちらか)(2年に1回)	1500円	視触診・マンモグラフィ(X線)検査 自己検診法の説明
乳がん検診(医療機関)	6月～7月			
肺がん・結核検診(医療機関)	5月～8月	年度年齢40歳以上の方	1000円(喀痰検査は500円追加)	胸部X線検査
肺がん・結核検診(集団)	8月末～10月	(医療機関または集団のどちらか)	300円(喀痰検査は500円追加)	肺がん喀痰検査(必要時)
前立腺がん検診	6月～11月	年度年齢50・55・60・65・70・75歳の男性	800円	血液検査(PSA検査)
口腔がん検診	5月～2月	年度年齢40歳以上の方	900円	視触診検査

\*予防接種や健(検)診を行っている医療機関などの情報を掲載している平成28年度保健カレンダーは4月1日発行予定です。実施期間等が変更になる場合があります。詳しくは市民健康課(☎978-3511)へお問い合わせください

※予防接種や健(検)診を行っている医療機関などの情報を掲載している平成28年度保健カレンダーは4月1日発行予定です。実施期間等が変更になる場合があります。詳しくは市民健康課(☎978-3511)へお問い合わせください

# 生活習慣病を知る

～元気に長生きするために知っておきたいこと～

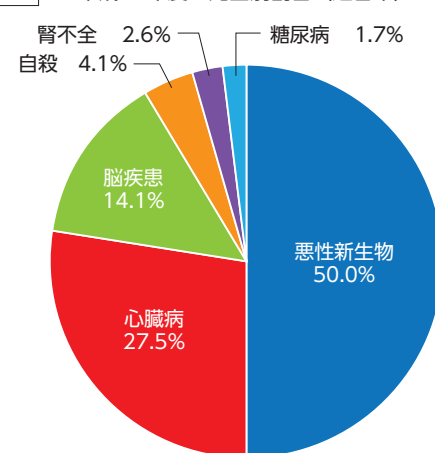


健康で過ごすためには病気にかからないことが大切ですが、多くの人が、がん、糖尿病、高血圧症などの生活習慣病にかかっています。また、医療費と密接な関係にある国民健康保険の財政状況は厳しい状況が続いています。

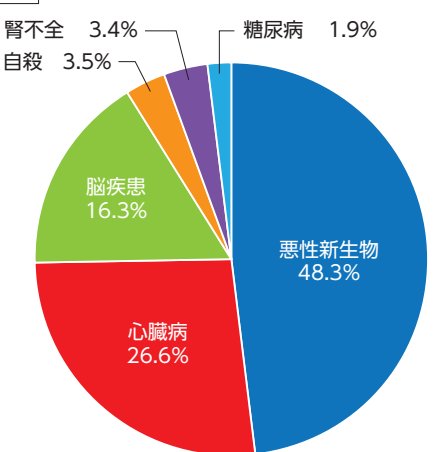
いつまでも健康でいられるように、市の取り組みと皆さんへのお願いを特集します。

問 国民健康保険課 ☎963-9154 市民健康課 ☎978-3511

グラフ1 平成26年度 死因別割合(越谷市)



グラフ2 平成26年度 死因別割合(国)



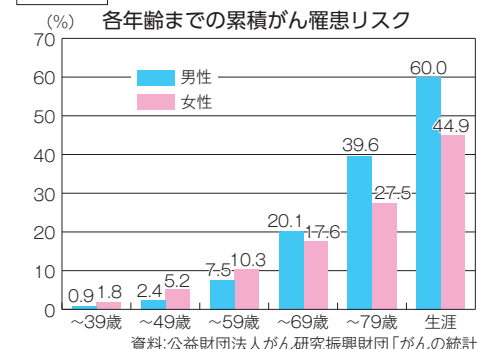
**市民の2人に1人ががんで死亡**  
平成26年度の市民の死因の第1位は悪性新生物(がん)(50.0%)で、2人に1人ががんで亡くなっています。次いで心臓病が27.5%、脳疾患が14.1%となっています(グラフ1)。

国の状況もほぼ同じです(グラフ2)。国の統計でも、主な死因の年次推移をみると、悪性新生物(がん)は一貫して増加しており、昭和56年以降、死因順位第1位です(7面・グラフ3)。そしてその死亡率はほかの病気をはるかに上回っています。

**2人に1人ががんになるリスク**  
加齢に伴い、がんにかかるリスクは高まります。超高齢社会の今日、一生のうち、男性は10人中6人、女性は10人中4.5人ががんと診断されるというデータもあります(グラフ4)。あなたにも及び寄っているかもしれないがんについて、知ってください。

**早期発見・早期治療が命を救う**  
医療の発展により、がんは早期に発見し治療すれば、治る可能性が高い病気となりました。

グラフ4 各年齢までの累積がん罹患リスク



## 死因の第1位は悪性新生物「がん」

各年齢までにがんを診断される割合を、平成20年のデータを基にしたものです





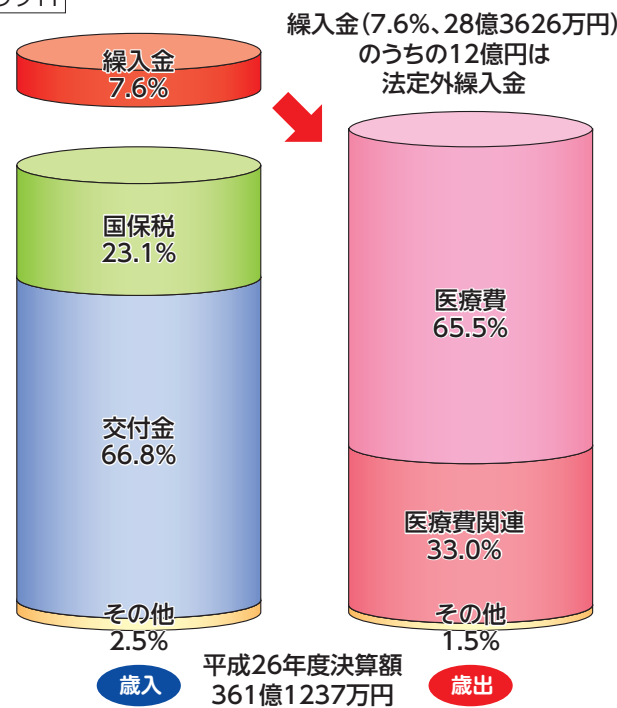


特集

\*法定外繰入金…一般会計からの赤字補填

生活習慣病を知る

グラフ11



上の割合は38・0%で、埼玉県よりも3ポイント高くなっています。現在は社会保険等に加入している方でも、定年退職等により多くの方は国民健康保険に加入することになります。平成32年には65歳以上の市民は8万5400人となることと推計されています。

国民健康保険全体の加入者は減少していますが、65歳〜74歳の加入者は年々増加しています。今後、この年齢層の加入者は増加すると見込まれます。

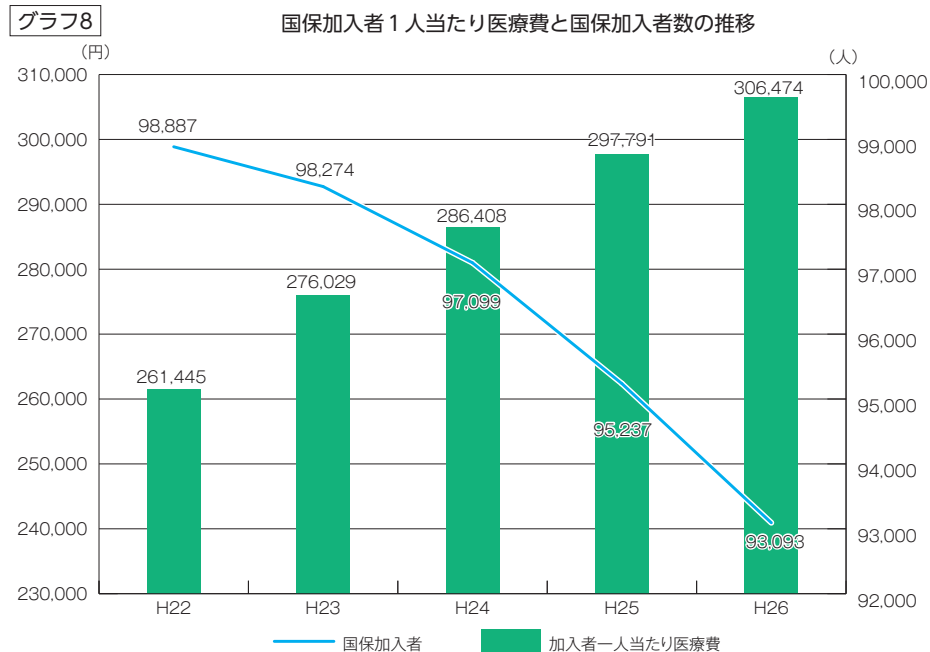
**法定外繰入金は12億円**

平成26年度の越谷市国保会計の歳入・歳出を簡略化したもの

平成26年度決算額 361億1237万円

10面から続き

グラフ8



※医療費は、加入者の一部負担金、国民健康保険からの保険給付、その他公費負担を合わせた保険診療による医療費の総額です。加入者数は各年度9月末現在

資料:国民健康保険課

国民健康保険とは、病気やケガをしたときに安心して医療を受けられるように、加入者(被保険者)が保険税を出し合って医療費を補助する制度です。自営業の方、農業や漁業を営んで

# 危機に瀕する国保財政

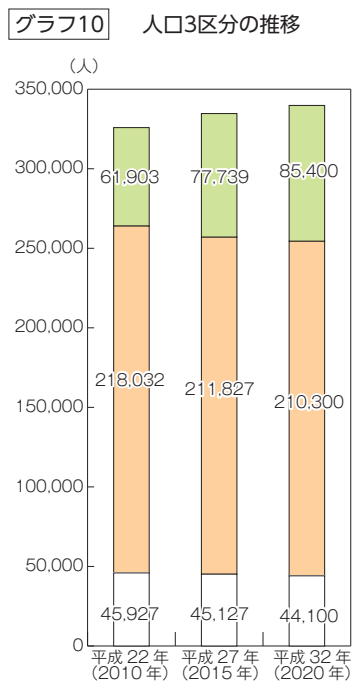
## 国保

ピンチです! 増え続ける医療費

いる方、パートやアルバイトで職場の健康保険に加入していない方などが加入します。医療機関にかかったときには、費用の一部(原則3割)を加入者が負担し、残りを市(国保会計)が医療機関に支払います。このため、加入者は大きな経済的負担を心配せずに医療を受けることができます。

平成26年度の国民健康保険の保険給付費(医療費)は約236億4534万円で、国保会計歳出の65・5%を占めています。1人当たりの医療費は平成22年度は26万1445円でしたが、平成26年度には30万6474円となっており、約4万5000

グラフ10



※2010年は各年1月1日現在、2015年以降は各年4月1日現在、2020年は2015年までの実績値を基にした推計値

資料:企画課

65歳〜74歳の被保険者数とその割合の推移

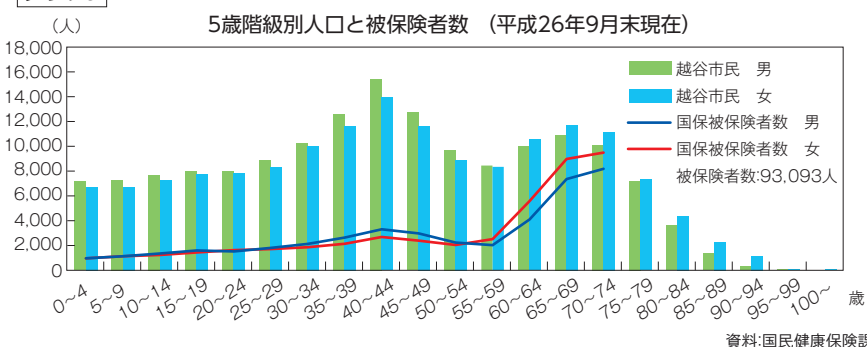
	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度
65歳〜74歳の被保険者数(人)	31,754	31,836	33,142	34,312	35,364
65歳〜74歳の占める割合(%)	32.1	32.4	34.1	36.0	38.0

資料:国民健康保険課

※65歳〜74歳の占める割合(高齢化率)は38.0%で、埼玉県の高齢化率は35.0%となっています(平成26年9月末現在)

円も増加しています。これは被保険者の高齢化の進展や医療技術の高度化などによるもので、この傾向は今後も続いていくものと考えられます。医療費が増加する一方で、加入者の総数は減少しており、国保税収入が減少しています。このため、国民健康保険の財政状況は年々厳しさを増しています。平成26年度は、12億円を

グラフ9



資料:国民健康保険課

また、平成26年9月末現在、国民健康保険加入者のうち65歳以

65歳〜74歳の被保険者は今後増加

一般会計から繰り入れて医療費等に充てています。

生活習慣病は発症すると多くの場合、継続的に医療機関を受診する必要があります。そうすると、さらに医療費がかかるため、予防・早期発見・早期治療が大切です。このことは医療費の削減や国保財政の安定化につながるだけでなく、何よりもあなたの健康を守ります。健康保持のため、各種健康診断の受診や生活習慣の改善に取り組みましょう。

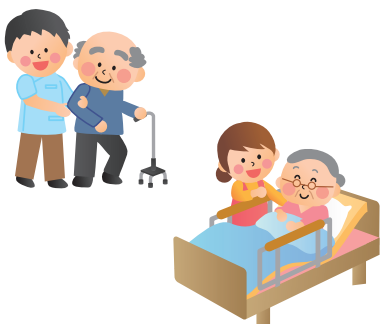
平成26年度の市の医科入院と

の金額は年々増え続け、平成24年度は3億円、25年度はその倍の6億円、26年度はそのさらに倍の12億円に達しました。

今後このペースで伸び続けると、国保財政を悪化させるだけでなく、市のほかの事業に大きな影響を与えることとなります。

**高額な医療費が財政を圧迫**

危機に瀕している国保財政の大きな理由は、医療費が増え続けていることです。全ての病気を予防できるわけではありませんが、この中には生活習慣の改善によって予防できる病気、重症化する前に対応できる病気も含まれていると考えられます。

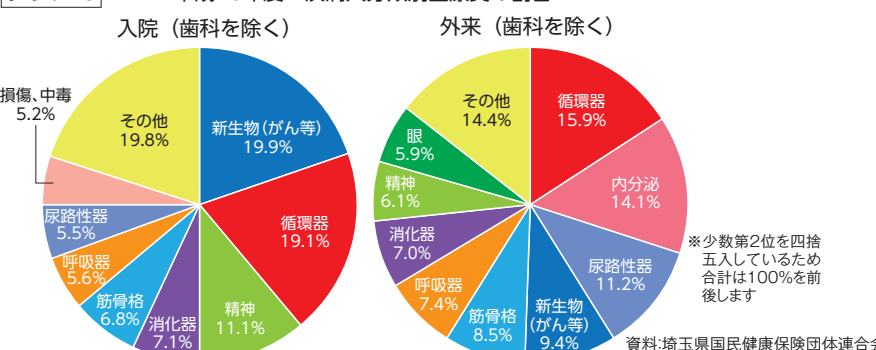


医科入院外はそれぞれ約97億円、歯科は約22億円、調剤は約59億円といずれも高額です。

疾病大分類別に医療費をみると、入院では新生物(がん等)の割合が19・9%と最も高く、次いで循環器(高血圧・脳梗塞・心疾患等)が19・1%となっています。外来では循環器が15・9%と最も高く、次いで内分泌(糖尿病等)が14・1%となっています。

資料:埼玉県国民健康保険団体連合会

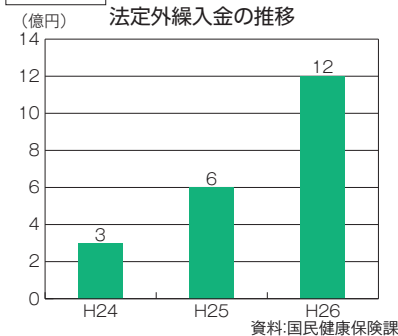
グラフ13 平成26年度 疾病大分類別医療費の割合



※少数第2位を四捨五入しているため合計は100%前後になります

資料:埼玉県国民健康保険団体連合会

グラフ12



資料:国民健康保険課

表2 平成26年度 科目別年間医療費(10割)

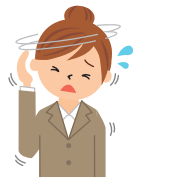
科目	費用額(円)	1人当たり医療費(円)
医科入院	9,656,826,151	103,587
医科入院外	9,694,591,603	103,947
歯科	2,239,690,829	24,025
調剤	5,920,330,155	63,507

資料:平成26年度国民健康保険事業状況(速報値)

# あなたは大丈夫? 生活習慣病のリスクをチェックしましょう

## とっても怖い「高血圧症」

- 頭痛がするときがある
- 肩がこりやすい
- 耳鳴りがするときがある
- めまいがするときがある
- どうきがするときがある
- 吐き気がするときがある
- 息切れがする
- 手足のしびれを感じる 때가ある
- 偏った食生活をしている
- お酒を週に5日以上、日本酒換算で2合以上飲んでいる
- 睡眠が不規則である
- 運動不足である
- 肥満または肥満ぎみである
- たばこを吸っている
- ストレスが多い



高血圧の方は国内に約3000万人以上いると言われてい  
ます。血圧が高い状態が続いていても、自覚症状はないこ  
とが多いです。しかし、放置すると動脈硬化や狭心症、  
心筋梗塞や脳卒中など、命に関わる病気へつながる危険  
性が高くなります。定期的に血圧を測り、食生活や運動  
などの生活習慣を改善することがとても大切です。

### 利用方法

「高血圧症」「糖尿病」「メタボ」などのリス  
クをチェックすることができます。市ホームペ  
ージで「こころの体温計」を検索してください。  
携帯電話からは右の二次元コードも利用できま  
す。利用料は無料です（通信料は自己負担）。



\*医学的な診断をするものではありません。結果に関わらず、気になるこ  
とがあるときは、専門の医療機関にご相談ください

### 一無・二少・三多で生活習慣病を予防

- |                    |                     |  |
|--------------------|---------------------|--|
| <b>一無</b><br>(いちむ) | <b>二少</b><br>(にしょう) | <b>三多</b><br>(さんた)                                       |
| 無煙(禁煙)<br>の勧め      | 少食・少酒<br>の勧め        | 身体を多く動かし(多動)、しっか<br>り休養をとる(多休)、多くの人・<br>事・物に接する生活(多接)の勧め |

資料：一般社団法人日本生活習慣病予防協会

## とっても怖い「糖尿病」

- 太り気味である、太っている
- 家族に糖尿病の方がいる
- 食べ過ぎてしまう
- 運動不足である
- 不規則な生活で、食事時間もまちまちである
- 朝食は食べないことが多い
- お酒をたくさん飲む方だ
- 脂っこいものが好きでよく食べる
- 甘いものが好きで、おやつをよく食べる
- 夕食時にたっぷり食べる
- 海藻類や野菜などはあまり食べない
- 忙しくてゆっくり休めない
- 年齢が40歳以上である
- 妊娠中に血糖値が上がったことがある(女性のみ)



糖尿病には痛みなどの自覚症状が少ないことから、疑い  
がありながらそのまま治療を受けないことが多くありま  
す。しかし、放置すると重大な合併症を引き起こします。  
年に1度は特定健診等を受け、HbA1c(ヘモグロビン・  
エー・ワン・シー)の値を確認しましょう。

### 生活習慣病予防7大セミナー

高血圧・心臓病・脳卒中・脂質異常症・糖尿病・  
COPD(慢性閉塞性肺疾患)・腎臓病

市では、生活習慣病の基礎知識と予防方法について、医  
師がわかりやすく解説するセミナーを毎年実施しています。

2月3日、中央市民会館で「血糖値が高めの方へ～糖  
尿病予防セミナー」が開催され、67人が参加しました。

この日の講師は越谷  
レイクタウン内科の  
藤本まどか院長。わ  
かりやすい説明に参  
加者は大きくうなず  
いたりメモをとった  
りしていました。



参加者は熱心に聴き入っていました

# 何よりも大切なもの それはあなたの健康です

## 医療費適正化と健康管理意識の向上を目指して

### ●市の主な取り組み●

※国保のみ

#### 医療費通知の発送※

医療費通知は、皆さんが病気やケガのため医療機関で受診したとき、その医療費がどれく  
らいか、その支払いはどのようになっているかを知っていただくこと、そして健康管理  
の大切さについての理解を深めていただくものです。この通知をもとに医療費に対する意識  
を高め、適正な受診を心がけていただくきっかけにもなります。

市では、医療機関で受診された世帯に年6回、医療費通知を発送しています。医療費通知  
が届きましたら内容をご確認ください。



#### ジェネリック医薬品の利用促進※

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、新薬(先発医薬品)の特許期間が  
過ぎた後に販売される新薬と同じ効能のある医薬品で、新薬よりも低価格です。  
市では、生活習慣病に関する薬剤についてジェネリック医薬品に変更した場合  
300円以上安くなると見込まれる方に、差額通知を年2回発送しています。ま  
た、ジェネリック医薬品希望シールを配布し、利用を促しています。

ジェネリック医薬品の  
利用率

# 55.1%

(平成26年度平均)

#### 重複受診者や頻回受診者への訪問※

同じ症状の病気やケガで複数の医療機関を受診すると、医療費が増えるだけでなく、検査  
や投薬も重複することにより、治療に支障をきたし身体に悪影響を与える可能性があります。  
また、同じ症状の病気やケガで多数回受診すると、不必要な受診となり医療費が増えます。  
市では、重複・頻回受診者を対象に保健師が個別訪問し、保健指導を行っています。



#### 特定健診等の実施と人間ドック検診料の一部助成※

生活習慣病の予防・早期発見を目的に、市では40歳～74歳の国民健康保険加入者を対象とする特定健康診査と、  
越谷市で資格を有する後期高齢者医療制度の加入者を対象とする後期高齢者健康診査を行っています。また、人間  
ドック検診料の一部を助成しています(特定健康診査・後期高齢者健康診査を受診した方は、当該年度に市の人間  
ドック検診料助成金は受けられません)。

#### 特定健診結果説明会

正しい知識の習得と生活習慣の改善を促すために、健診結果の見方や生活習慣病予防  
に関する講演会を年3回実施しています。

#### 歯科健診・相談



市内の公共施設で、毎月1回、歯科健診・ブラッシング指導・歯と口腔に関する相談を行っています。

