

# 協会けんぽの医療費（がん編）

長寿時代、がんは身近な病気です

## ここが Point

### 秋田県のがん死亡率は17年連続全国ワースト1位…

● 人口10万人当たりの傷病別死亡率 ●

	全国	秋田
悪性新生物	290.3	392.8 (1位)
(気管、気管支および肺の悪性新生物)	57.9	66.4 (10位)
(胃の悪性新生物)	38.7	70.3 (1位)
(大腸の悪性新生物)	37.9	54.0 (1位)

出典：平成25年人口動態統計（厚生労働省）

厚生労働省発表の人口動態統計によると、平成25年の全国の死亡者原因のトップは悪性新生物（いわゆる‘がん’）で総死亡率の3割を占めており、秋田のがん死亡率は残念ながら17年連続全国ワースト1位になっています。がんの部位別にみた場合、全国では「気管、気管支および肺」がトップですが、秋田では「胃」がトップとなっています。また、秋田は「大腸がん」も高い死亡率を示しています。

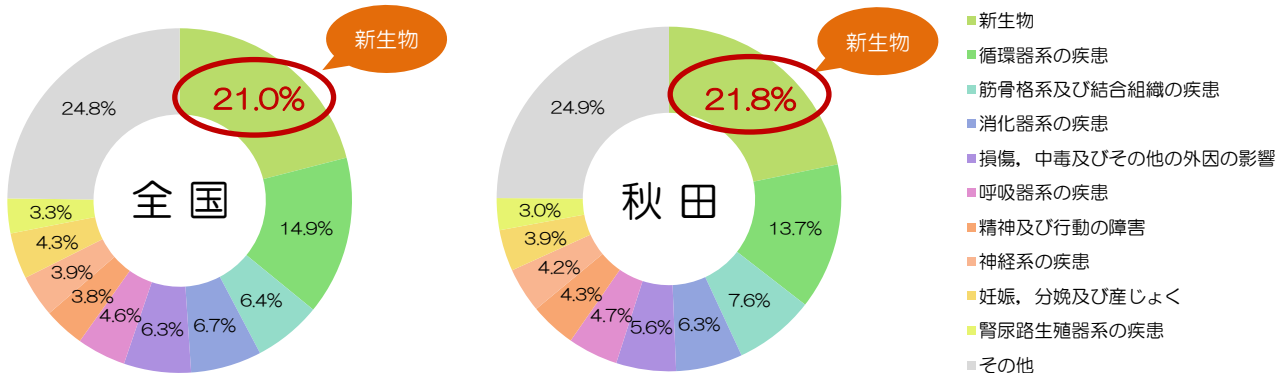
## ここが Point

### 秋田は、特に胃がんの医療費が高い

● 協会けんぽ医療費のうち、主ながん疾病（入院） ●

傷病名	全国	秋田	傷病名	全国	秋田
肺の悪性新生物	2.1%	2.0%	直腸の悪性新生物	1.2%	1.1%
胃の悪性新生物	1.5%	1.9%	乳房の悪性新生物	1.3%	1.1%
結腸の悪性新生物	1.3%	1.5%	子宮の悪性新生物	0.8%	0.7%

● 協会けんぽ医療費の上位10疾病（入院） ●

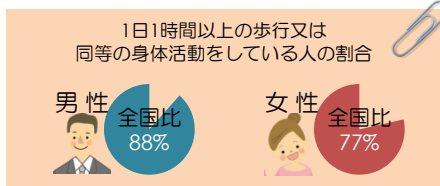
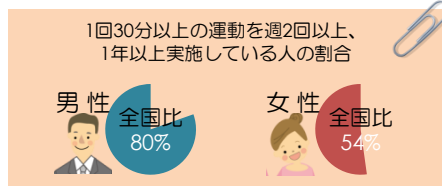


出典：平成25年度協会けんぽレセプトデータ

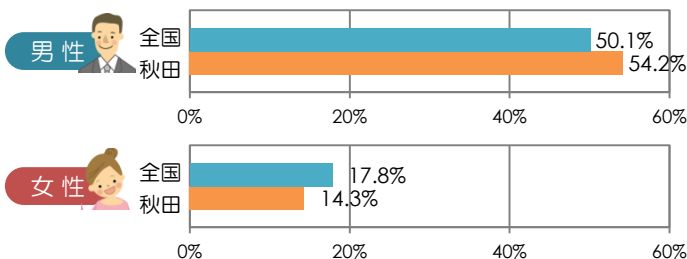
次に協会けんぽ加入者の医療費を見ると、がんは全国的に入院医療費のトップの疾病ですが、秋田は更に医療費に占める割合が高くなっています。なかでも、胃がんと結腸がんにかかる医療費が秋田は高い傾向にあります。なお、外来においても、医療費に占める割合が全国では7.5%であるのに対し、秋田は8.2%と高くなっています。

# 秋田の男性は喫煙、女性は肥満にご注意を！

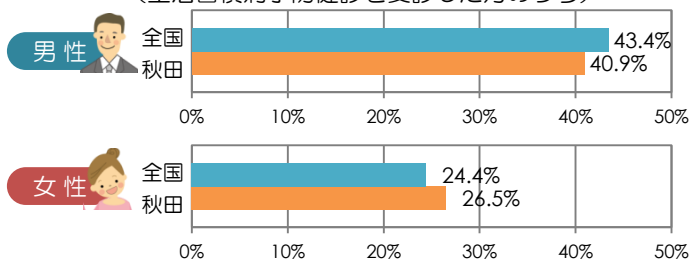
## ● 運動量調査（生活習慣病予防健診を受診した方のうち） ●



## ● 喫煙率（生活習慣病予防健診を受診した方のうち） ●



## ● 20歳時の体重から10kg以上増加した人の割合（生活習慣病予防健診を受診した方のうち） ●



出典：平成20年度生活習慣病予防健診データ

がんの原因の多くは運動不足やたばこや飲酒、食事などの日常の生活習慣にかかわるものです。秋田の加入者は運動不足の傾向があり、なおかつ、男性は全国より喫煙率が高く、女性は体重増加の傾向があります。日常生活を見直して若々しい体を保つことが、がん予防につながります。

## 健康づくりのアドバイス

疾病の原因となる各種リスクは、生活習慣の見直しで改善することができます。加入者のみなさま一人ひとりが自分の体を管理することが秋田の医療費の適正化に繋がります。



**がんの最大の原因は、細胞の老化にあります。**  
**バランスの取れた食事と適度な運動で「若さを保ち」、がんを予防しましょう。**

### がんを防ぐための12か条

国立がんセンターが発表している、日常の生活のなかで「できるだけがんの原因を追放していく」ためのチェックリストです

- ① バランスのとれた栄養をとる  
いろいろ豊かな食卓にして
- ② 毎日、変化のある食生活を  
ワンパターンではありませんか？
- ③ 食べすぎをさけ、脂肪は控えめに  
おいしい物も適量に
- ④ お酒はほどほどに  
健康的に楽しみましょう
- ⑤ たばこは吸わないように  
特に、新しく吸いはじめない
- ⑥ 食べものから適量のビタミンと繊維質のものを多くとる  
緑黄色野菜をたっぷり
- ⑦ 塩辛いものは少なめに、熱いものは  
さましてから  
胃や食道をいたわって
- ⑧ 焦げた部分はさける  
突然変異を引きおこします
- ⑨ かびの生えたものに注意  
食べる前にチェックして
- ⑩ 日光に当たりすぎない  
太陽はいたずら者です
- ⑪ 適度にスポーツをする  
いい汗、流しましょう
- ⑫ 体を清潔に  
汚れが刺激となり、がんをつくる原因に



## 全国健康保険協会 秋田支部

協会けんぽ

〒010-8507 秋田市旭北錦町5-50 シティビル秋田2階

Tel : 018-883-1800 Fax : 018-883-1544

HP : <http://www.kyoukaikenpo.or.jp/akita>

協会けんぽ 秋田

検索

