

特集

がん検診の現状と協会けんぽの健診の活用について



全国健康保険協会（協会けんぽ）奈良支部

1981（昭和 56）年以降、「がん」は日本人の死因第一位となり、日本人の 2 人に 1 人が生涯のうちにがんと診断され、4 人に 1 人以上が「がんで死亡」しています。

一方、現在は検査や治療方法が進み、早期発見・治療により「がんは治せる病気」になっていますが、そのために必要な定期的な健康診断の受診率は低く、奈良県のがん検診受診率は 50% にも満たず、協会けんぽ加入被保険者においても、がん検診を含む「生活習慣病予防健診」の受診率が 47.2% と大きく低迷しているのが現状です。

本稿では、がんのメカニズムと、協会けんぽが提供するお得ながん検診がセットになった生活習慣病予防健診をご紹介します。

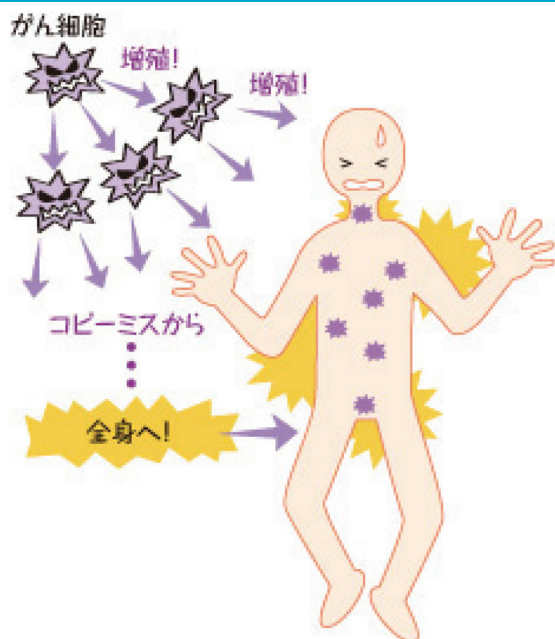
1 がん発生のメカニズム

私たちの体は約 60 兆個（諸説あり）の細胞からできており、その細胞は、毎日、遺伝子をコピー（細胞分裂）して新しく生まれ変わっています。その過程で遺伝子に傷がつき、細胞分裂の際にコピーミス（遺伝子の突然変異）が起こります。こうしてできたコピーミスの細胞が分裂・増殖を繰り返し、10 年から 20 年かけて「がん」の状態になります。増殖したがんは、一般的に 1cm 大にな

ると検査で見つけることができます。

がん検診は毎年（婦人科検診は 2 年に 1 度）受ける必要があります。例えば乳がんでは、1cm のがんが 2cm になるには、たった 3 回の分裂、2 年弱しかかからないと言われています。そのため、早期発見となる 2cm まで発見するためには、乳がん検診を 2 年に 1 回必ず受ける必要があるのです【図 1】。

【図 1】がん発生のメカニズム（イメージ）



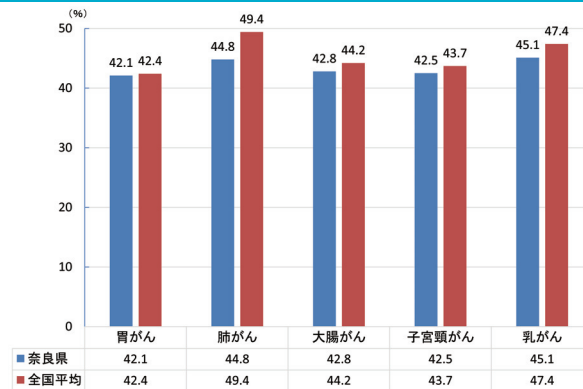
出典：全国健康保険協会ホームページ

2 奈良県のがん検診受診状況

奈良県における 5 つ（胃・肺・大腸・子宮頸・乳）のがん検診受診率は、すべての部位で全国平均より低く、目標である 50% を下回っています【図 2】。

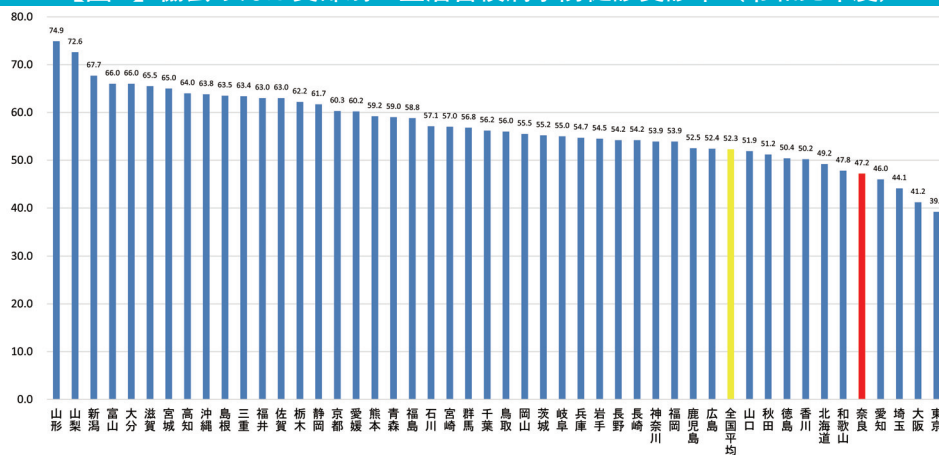
また、協会けんぽ奈良支部が、働く世代の被保険者ご本人へ提供する「生活習慣病予防健診」は、会社で行う定期健康診断にがん検診がセットになったお得な健診ですが、奈良支部の受診率も 47.2% と、全国でもワースト 5 位と低迷しています【図 3】。

【図2】奈良県のがん検診受診率（令和元年）



出典：奈良県のすがた 2020—グラフと解説で見る統計ガイド—

【図3】協会けんぽ支部別 生活習慣病予防健診受診率（令和元年度）



（協会けんぽ奈良支部 調べ）

3 健診を受けない理由

がんは確かに怖い病気ですが、早期発見・治療で治る病気になったにもかかわらず、なぜ受診率が低いのでしょうか？

国の調査である国民生活基礎調査（平成28年）によりますと、健康診断や人間ドックを受けない理由は、右図の通りで、いつでも病院に受診できる環境や、時間、費用等の負担が理由のようです。

また、「毎年受ける必要性を感じない」という回答が5位にありますが、「がんのメカニズム」からすると、正しい情報が十分に伝わっていないのも理由と考えられます。

【健康診断を受けない理由（複数回答可）】

順位	理由
1位	心配な時はいつでも医療機関を受診できるから
2位	時間がとれなかったから
3位	面倒だから
4位	費用がかかるから
5位	毎年受ける必要性を感じないから

出典：グラフでみる世帯の状況～国民生活基礎調査（平成28年）の結果から～

4 がん予防は生活習慣の改善から

最近の研究から、「がんは予防できる病気」であることが分かってきました。がんの中にはごく一部遺伝性のものがありますが、がんの危険因子の多くは生活習慣にあり、生活習慣の改善が、がんの予防につながることにあります。

がんを予防するための生活習慣改善でまず重要なのが「禁煙」です。喫煙習慣のある方は、家族や周囲を巻き込まないためにも直ちに禁煙を実行しましょう。

食生活では塩分を控え、野菜や果物を積極的に摂るようにして、バランスの良い食事を心がけ、お酒の飲みすぎはがんのリスクを高めるので、お酒は適量を守るようにしましょう。がんは、糖尿病や高血圧などと同じ「生活習慣病」です。積極的に生活習慣を改善して、がん予防に努めましょう。

5 早期発見・早期治療でがんは治せる

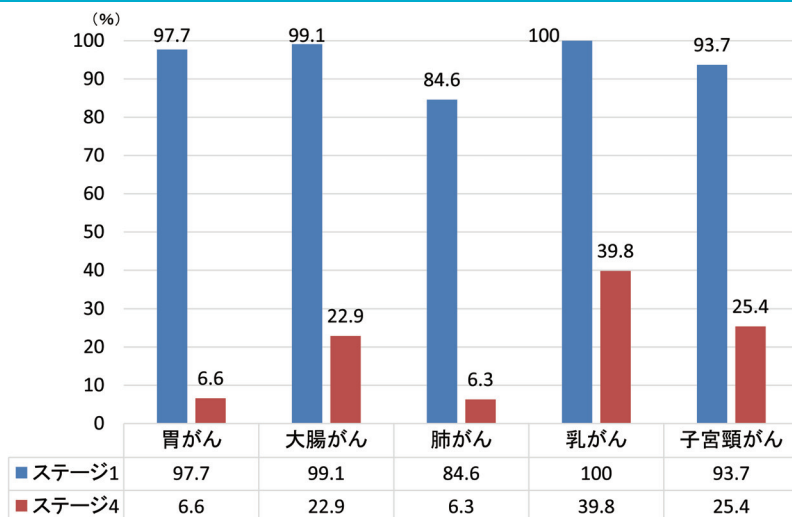
がんは、あらゆる病気の中でも最も死亡率の高い病気で、長年日本人の死因第1位を占めています。また、がんが恐ろしいところは、初期にはほとんど自覚症状がなく、数年で急増殖する場合があります。

日本では2人に1人ががんにかかり、4人に1人以上が「がんで死亡」する時代となりましたが、現在は早期に発見し、早期に治療すれば「がんは治せる病気」になっています。

いわゆるがんの初期（ステージ1）と進行（ステージ4）した場合の5年生存率をみると、早期発見の大切さが分かります【図4】。

大腸がんの便潜血、胃がんのX線・内視鏡検査、肺がんのX線検査は、科学的に有効であるとして厚生労働省が推奨するがん検診です。40歳以上の方は、年1回必ず受診するよう心がけましょう。

【図4】がんステージ別5年生存率



出典：全国がんセンター協議会5年生存率より作成

6 協会けんぽの健診を活用しましょう

協会けんぽでは、35歳以上の被保険者ご本人を対象に、生活習慣病予防健診をおススメしています。

生活習慣病予防健診は労働安全衛生法に基づく定期健診よりも充実した検査項目と費用補助、さらに会社で行う定期健診の代わりにすることができる大変お得な健診です。

充実した検査項目は、定期健診の検査項目に3つのがん（大腸・肺・胃）検診や生活習慣病を見つける検査が追加されています。

詳しい項目は【図5】をご参照ください。

健診費用は約19,000円相当の健診が、7,169円（最高）の自己負担で受けることができます。

奈良支部の生活習慣病予防健診の受診率が低迷していると申し上げましたが、それでも奈良支部では55,673人（令和元年度）の方が利用されています。

健診は、自覚症状のない怖い病気を早期に発見するためのものです。車は2年に1度車検を受けます。私たちの身体も年に1度の健診を習慣にして、健康管理の質を高めましょう。

【図5】

追加検査項目	検査で分かることなど
便潜血反応検査	大腸がん検査
胃部レントゲン	胃がん検査
胸部エックス線	肺がん検査
血清尿酸	高尿酸血症、痛風など
白血球	膠原病、感染症、アレルギー疾患、白血病、がんなど
尿潜血	腎臓、尿路系の炎症・結石・腫瘍、溶結性貧血など血液の病気、性器出血など
血清クレアチニン（eGFR含む）	腎臓病、心不全、肝硬変、筋ジストロフィーなどの筋肉の病気、尿崩症など

（協会けんぽ奈良支部 調べ）

7 保険料率の伸びを抑えるために

令和2年度より、一人ひとりの健康への取り組みが、健康保険料の引き下げにつながるインセンティブ制度が始まっています。

インセンティブ制度とは、健康への取り組みや医療費の適正化（医療費の無駄遣いを減らす）につながる5つの指標の実績をもとに、協会けんぽの47支部のうち23支部以内に入ると、順位に応じてインセンティブ（報奨金）が与えられ、保険料の引き下げにつながる制度です。

加入者様・事業主の皆様のおかげで、奈良支部の総合順位は16位（令和元年度）となっており、令和3年度の保険料率が引き下げとなりました。

一方、5つの指標の1つである健康診断の受診率は、残念ながら全国41位と低く、お得な生活習慣病予防健診をご利用いただくことで、受診率向上並びに順位がアップすることができます。

加入者様・事業主の皆様方におかれましては、引き続き、疾病予防と健康づくりを意識して活動していただきながら、保険料負担がさらに軽減されるという「ベネフィット（利益）」を是非とも享受していただきたいと存じます。

今後とも、皆様方のお力添えをいただきながら、皆様方の利益につながる事業をさらに進めてまいりますので、ご理解ご協力をお願いいたします。

全国健康保険協会（協会けんぽ）奈良支部 企画総務部 企画総務グループ

〒630-8535 奈良市大宮町7丁目1番33号
奈良センタービル
TEL.0742-30-3700
FAX.0742-30-3670

