

SUGGEST by hamamoto
mite net!
 みてねっと! Vol.68

2021 AUTUMN



現在、日本人が一生のうちにがんと診断される確率は、男性65.0%、女性50.2%となっています。がんはもはや日本人の半数以上の方がかかる身近な病気であり、早期発見、早期治療が極めて重要であることは周知の事実ですが、そもそもがんにかからないためには、どのような事に気をつける必要があるのでしょうか。そこで今回はがんになるリスクを減らすための予防法について考えていくたいと思います。

■日本人におけるがんの要因

男性	喫煙	29.7%
	感染	22.8%
	飲酒	9.0%
	塩分摂取	1.9%
	過体重・肥満	0.8%
	野菜摂取不足	0.7%
	果物摂取不足	0.7%
	運動不足	0.3%

女性	感染	17.5%
	喫煙	5.0%
	飲酒	2.5%
	過体重・肥満	1.6%
	塩分摂取	1.2%
	果物摂取不足	0.8%
	運動不足	0.6%
	野菜摂取不足	0.4%
	ホルモン剤使用	0.4%

■がんの予防法（生活習慣の改善）

- 1. 禁煙する > たばこは、肺がんをはじめ食道がん、すい臓がん、胃がん、大腸がん、膀胱がん、乳がんなど多くのがんに関連すること、吸う人は吸わない人に比べて、がんになるリスクが1.5倍高まっています。
- 2. 節酒する > 多量の飲酒はがんのリスクを高めています。特に食道がん、大腸がん、乳がんのリスクが高くなります。飲酒は純エタノール量換算で1日あたり約23g程度にとどめましょう。
 <飲酒量（純エタノール量換算23g）の目安>
 ・日本酒：1合・ビール大瓶（633ml）：1本・焼酎：原液で1合の2/3・ウイスキー：ダブル1杯・ワイン：ボトル1/3程度
- 3. 食生活を見直す >
 - (1) 減塩する
食塩摂取量が多いと胃がんのリスクが高まります。塩分を抑えることは、胃がんの予防のみならず、高血圧、循環器疾患のリスクの低下にもつながります。
 <食塩摂取量の目安>
 日本人の食事摂取基準（厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準2015年度版」では、1日あたりの食塩摂取量を男性8.0g未満、女性7.0g未満にすることを推奨しています。
 - (2) 野菜と果物をとる
食道がん、胃がん、肺がんについては、野菜と果物をとることでがんのリスクの低下が期待されます。脳卒中や心筋梗塞をはじめとする生活習慣病の予防にもつながりますので、意識的な摂取を心がけましょう。
 <野菜と果物の摂取について>
 厚生労働省・農林水産省による食生活指針では、健康維持のために1日あたり野菜を350g、果物を200gとすることを目標としています。
 - (3) 熱い飲み物や食べ物は冷ましてから
飲み物や食べ物を熱いまとると、食道がんと食道炎のリスクが高まるとの報告が多数あります。熱い飲み物や食べ物を少し冷まして、口の中や食道の粘膜を傷つけないようにしましょう。
- 4. 身体を動かす > 男女とも身体活動量が高い人ほどがんになるリスクが低下しており、部位別では男性で結腸がん、肝がん、膵がん、女性では胃がんにおいてリスクの低下がみられています。
 <推奨される身体活動量の目安>
 歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分。それに加えて、息がはずみ汗をかく程度の運動を1週間に60分程度行うことが推奨されています。また、65歳以上の方は、強度を問わず身体活動を毎日40分行うことが推奨されています。
- 5. 適正体重を維持する > 肥満度の指標であるBMI値が、男性の場合21~27、女性は21~25の範囲になるよう体重を管理するのがよいとされています。がんによる死亡リスクは男女ともに太りすぎでも痩せすぎでも高くなりますが、特に、男性はBMI19未満の痩せすぎている人のリスクが約40%高くなっています。また、女性はBMI30以上の肥満の人のリスクが約25%高くなるデータが示されています。

自分の BMI 値を計算してみよう！



$$\text{体重 } \boxed{} \text{ kg} \div \left(\boxed{} \text{ m} \times \boxed{} \text{ m} \right) = \boxed{} \text{ BMI 値}$$

(例)
 身長 165cm 体重 60kg の場合
 $60 (\text{kg}) \div (1.65 (\text{m}) \times 1.65 (\text{m})) = 22.0$

※出展：国立がん研究センターがん情報サービス「科学的根拠に基づくがん予防」

損保トピック

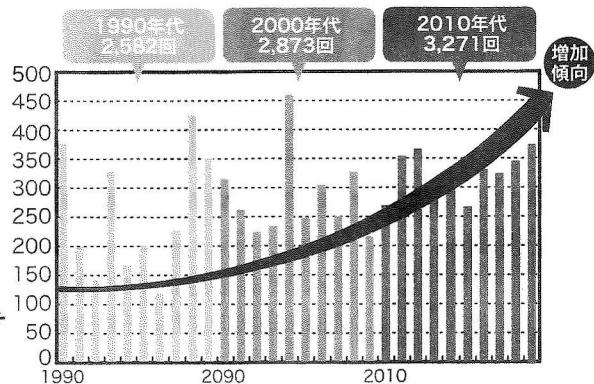
「大雨」により土砂崩れが発生した場合は、「水災」の補償がついてないと保険金は支払われません。

「地震」により土砂崩れが発生した場合は、「地震保険」に加入していないと保険金は支払われません。

火災保険の保険金は支払われますか？
家財に損害が発生した場合、土砂崩れ（土石流）により建物や



1時間降水量50mm以上の発生回数 気象庁のホームページより
(1,300地点あたりの発生回数)



本年、7月、熱海市伊豆山で大規模な土石流災害が発生しました。8月のお盆時期には、災害級の大雨が降り続き、全国的に土砂崩れによる損害が発生しました。近年の異常気象の影響により、いわゆるゲリラ豪雨など1時間あたりの降水量が50mmを超える激しい雨の発生頻度も増加傾向にあります。最近10年間(2010~2019年)の平均年間発生回数(約327回)は、統計期間の最初の10年間(1976~2019年)の平均年間発生回数(約226回)と比べて約1.4倍に増加しています。

また、南海トラフ地震については、マグニチュード8~9クラスの地震の30年間以内の発生確率が70~80% (国交省/2020年1月24日時点)となっており、大地震発生の確率も高まっています。あなたの火災保険は「水災」や「地震」がお支払対象になっていますか？弊社の担当者へお気軽にお問い合わせ・ご相談ください。

生保トピック

『先進医療と費用負担』

○先進医療とは？

特定の大学病院などで研究・開発された難病などの新しい治療や手術などは、ある程度実績を積んで確立されると、厚生労働省に「先進医療」として認められます。つまり先進医療とは、公的医療保険の対象にするかを評価する段階にある治療・手術などの事を言います。評価の結果、公的医療保険の対象となったり、対象から外れたりするなど先進医療の内容は時とともに変化します。

2021年9月1日現在、先進医療は85種類となっています。

※ご興味のある方は厚生労働省ホームページでご確認下さい。

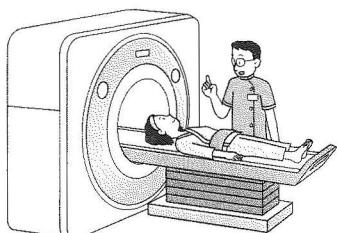


なお、厚生労働省に届け出た医療機関以外で先進医療と同様の治療・手術などを受けても先進医療とは認められません。また医療技術ごとに対象となる症状等があらかじめ決まっていますので、該当しなければ先進医療とは認められません。

○先進医療の技術料は全額自己負担

先進医療の技術料は公的医療保険の対象外で、全額自己負担となります。

＜技術料の例＞



先進医療技術	平均技術料	平均入院期間	年間実施件数
高周波切除器を用いた子宮腺筋症核出術	302,852円	11.4日	147件
陽子線治療	2,697,658円	19.8日	1,295件
重粒子線治療	3,089,343円	9.6日	720件

※中央社会保険医療協議会「2019年6月30日時点で実施されていた先進医療の実績報告について」

上記のように仮に先進医療として治療が出来たとしても多額の自己負担が発生します。そこで各生命保険会社では先進医療の自己負担額を賄う保障を医療保険の特約として販売しています。中にはこの特約を主契約として販売している保険会社もあります。

この機会にお客さまの医療保険を見直されてはいかがでしょうか。詳しい事は弊社生命保険専任者にお問い合わせ下さい。



見直してください あなたの暮らしの保障
浜本保険株式会社

■本社 社/兵庫県加西市北条町横尾313-1 A・NOVA SANWA BLDG 1F
TEL.0790(42)1223㈹ FAX.0790(43)1205
■高砂営業部/兵庫県高砂市荒井町御旅3丁目1番1号
TEL.079(442)3515㈹ FAX.079(442)3054
■HAMAMOTO CONSULTING OFFICE
兵庫県姫路市北条梅原町119北条梅原350ビル
TEL.079(225)5551(代) ☎ 0120(920)903

