

Vol.9
take free

筑波学園病院 広報誌



terrace

テラス

Contents

- 新入職医師紹介
- Gakuen Terrace News



予防医療の最新トレンド

特集

特集

2026年、こう変わる！
予防医療の最新トレンド

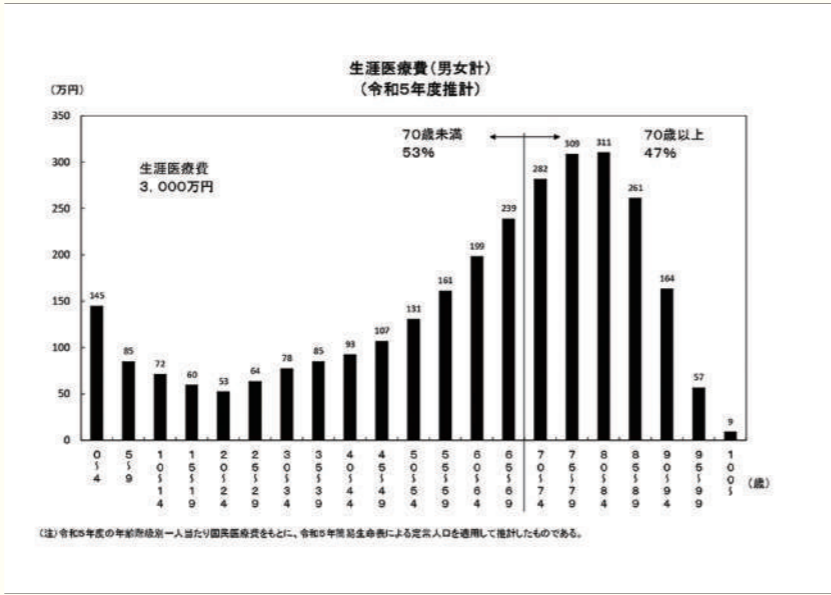
少子高齢化による労働力不足や医療費増大の対策として「予防医療」への注目が高まっています。全国健康保険協会（協会けんぽ）の人間ドック補助額の増額や2年に一度の診療報酬改定（患者さんの窓口負担）など、今年は健康を取り巻く状況が大きな変化を迎えます。社会のトレンドになりつつある「予防医療によるセルフメンテナン

▼費用ではなく資産

年金や医療、福祉などの社会保障関係費は2026年度の予算ベースで約39兆円に達し、過去最高を更新したことで現役世代の負担増と財政圧迫が課題となっています。そんな中で注目されているのが健康経営。企業が従業員の健康管理を行うことで生産性の向上、採用強化や離職率低下を目指し、医療費の企業負担や保険料増加を抑える考え方がです。国は、企業が従業員の健康管理を戦略的に実践する施策を推進しており、「健康経営優良法人認定制度」など予防的なサービス提供や健康投資を行う企業を高く評価しています。また、今年4月からは改正労働施策総合推進法が施行され、職場でのハラスメントや女性活

▼予防医療への関心

健康経営における医療費削減のポイントは病気になる前から治すのではなく、「予防医療」にあります。具体的には生活習慣に気を配り（1次予防）、健康診断や人



出典:厚労省「医療保険に関する基礎資料 生涯医療費(令和5年度推計)」

● 国民一人あたりの生涯医療費は3000万円

● 0～69歳までにかかる医療費(53%)と70歳～終身までにかかる医療費(47%)は「ほぼ同額」

▼

予防医療の考えの下、日々の生活習慣を見直したり、人間ドック等の検査を定期的に行うことは、「健康投資」の選択肢の一つといえる

間ドックを受け(2次予防)、リハビリ等で発症した病気の進行を遅らせたり再発等の防止、社会復帰の機能を回復させる(3次予防)こと。所属企業等で年1回の健康診断を受ける人も多いと思いますが、初期段階の病気を発見しやすいのは人間ドックです。健康診断に比べ費用負担は大きいものの胸部X線、胃バリウム、便潜血など検査項目が約20項目も多く、より多角的に健康状態を把握できます。男性に多い前立腺がんや女性特有の乳がんや子宮がん、男女ともに罹患が多い肺がんや大腸がんを詳細に調べるオプション検査も受けられます。

▼50代が最も受診

厚労省によると、国民1人が生涯かかる医療費は0

▼死因1位「がん」

2024年の死亡数を死因別別にみると、1位は悪性新生物(がん)の38万4099人で2位以下疾患、老衰、脳血管疾患と続きます。がんは1981年以

- ・20～30代の比較的若い世代
- ・最低限の健康状態を確認したい
- ・特に健康不安がない

健康診断

- ・生活習慣病やがんリスクが高まる40歳以上
- ・家族に脳梗塞やがんの既往歴がある
- ・喫煙、飲酒習慣がある

人間ドック

参考:厚労省「令和6年(2024)人口動態統計(確定数)」

参考:財務省「令和8年度社会保障関係予算のポイント」
厚労省「社会保障の給付と負担の現状」

さまざまなオプション検査

人間ドックに加え、より詳しい健康状態の把握に役立つオプション検査。自覚症状がない段階でも体の変化を捉え、早めの対策につなげることが出来ます。検査結果を基に生活習慣の見直しや具体的な予防行動につなげ、ご自身に合ったセルフメンテナンスを行いましょ。

胸部ヘリカルCT

X線を連続照射して胸部のCT撮影を行い、従来の単純X線検査では見つけにくい早期の小さな肺がんや肺気腫、肺炎などの早期発見を行います。

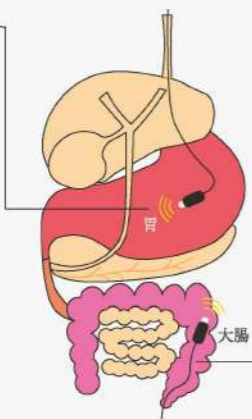


大腸カメラ

肛門から内視鏡を挿入し、大腸の内側を直接観察します。大腸がんや憩室、潰瘍等の大腸病変の評価を行います。

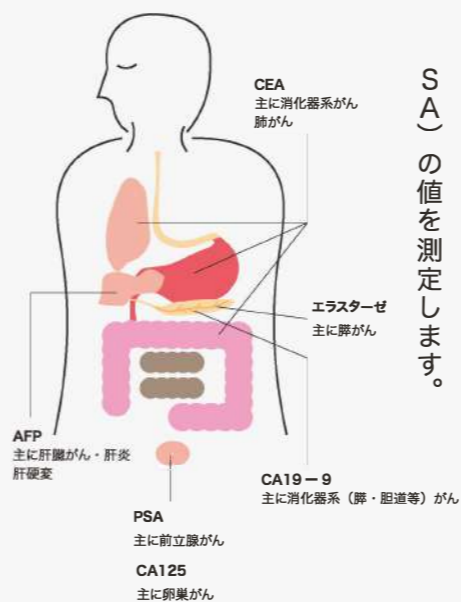
胃カメラ

口または鼻から内視鏡を挿入し、食道や胃、十二指腸を観察します。がん、潰瘍、ポリープ等を調べます。



腫瘍マーカー検査

血液に含まれるがん特有の物質「腫瘍マーカー」の濃度を測定します。がん診断の確定はできませんが早期発見の一助となるオプション検査で、診療においても採用されています。採血のみの測定で時間的・身体的な負担もありません。男性のがん罹患率1位の前立腺がんの検査には、前立腺から分泌されるタンパク質（PSA）の値を測定します。



乳がん検診

乳がん検診は無症状でも受けることが重要です。家族に乳がんの人がいる場合や既往歴がある場合は早めに受診し、国の指針で40歳以上は2年に1回のマンモグラフィーが推奨されています。



マンモグラフィー

乳房用のX線で微細な石灰化や小さなしこりを発見できます（乳腺の濃度が高い50歳未満の方は併せて乳房エコー検査をお勧めします）。

乳房エコー

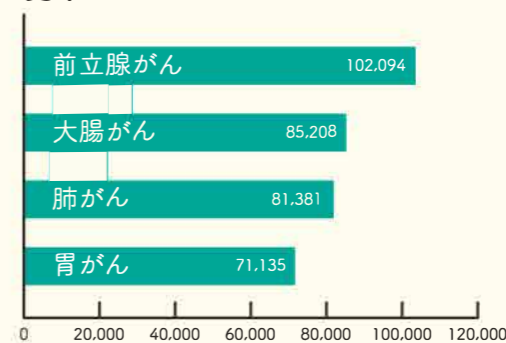
超音波（エコー）で触診では判別しづらいしこりを発見することが出来ます。

降死因の第1位で、全死者に占める割合は約24%。がんの罹患は男性が50代後半から急増し、女性は30代後半〜50代前半にかけて男性よりも罹患率が高い傾向があります。部位別では男性が前立腺、大腸、肺、胃の順に多く、女性は乳房、大腸、肺、胃の順となっています。

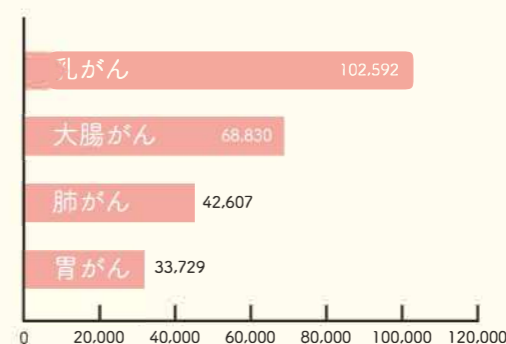
が目標の一つに掲げられていますが、欧米の受診率が70〜80%なのに対し、肺がんを除けば日本は50%にも満たない状況です。健康経営の社会的認知の広がりや人間ドックの補助金増額は、「病気になるから治す」ではなく、病気になる前に防ぐ予防医療の考え方が、現役世代を中心にトレンドになりつつあるといえます。

がんの部位別罹患数（2023年）

男性



女性



お得に受診できます。

①2026年4月から、協会けんぽ加入者は人間ドック受診で補助金額が拡大しました。

人間ドック 44,000円

協会けんぽ補助金額 25,000円

自己負担額 = 19,000円 税込

・35歳～75歳未満の被保険者対象
・年度内お一人様につき1回ご利用可
※当健診センターの料金改定および協会けんぽ補助制度改定により変更となる場合がございます。

②生活習慣病予防健診の対象年齢が拡大しました。

従来の35歳以上の被保険者に加え、新たに20歳、25歳、30歳の被保険者も生活習慣病予防健診の対象となります（検査項目は国の指針等を踏まえ、胃・大腸がん検診の検査項目を除く）

お問い合わせ ☎029 (836) 1983/ 筑波学園病院健診センター

参考:「2023年全国がん登録罹患数・率報告」の結果について

Delicious & Luxury

おいしい仲間、増えました。



手ごねハンバーグ御膳



牛サーロイン網焼き御膳



銀鱈西京焼き御膳



本鮪お刺身盛り合わせ御膳



さけ 極み (オプションプラン)

※筑波学園病院健診センターで人間ドックを受診される方への選べるお食事コースとなります。

tsukuba_gakuen_kenshin

はじめましての ご挨拶 〜入職医師紹介

- | | | | |
|--------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
|
アダチ・トオル
安達 亨
循環器内科 |
マルヤマ・リョウタ
丸山 諒太
内科専攻医 |
イッシキ・サヤカ
一色 紗茜
形成外科 |
ヤマト・マリコ
大和 万里子
病理医 |
|
カネオカ・ユウジ
金岡 優志
整形外科 |
ヒラガ・ソウヤ
平賀 聡哉
整形外科 |
ナイトウ・カズヒロ
内藤 一博
歯科口腔外科 |
ハセガワ・マイ
長谷川 舞
内科専攻医 |
|
テラシマ・ユウト
寺島 優斗
耳鼻咽喉科 |
イゲハタ・レイナ
池畑 怜菜
リウマチ膠原病内科 |
ヤマサキ・タクト
山崎 琢斗
泌尿器科 |
コンドウ・サトウ
近藤 聡
泌尿器科 |
| | | |
ヨシノ・マユ
吉野 真由
産婦人科 |

病気の早期発見 「二次健診外来」へ

人間ドックや健康診断で異常が出た時に詳しい診察や検査を受けるための「二次健診外来」が、水曜午後開設されました。検査結果で異常や疑いが見つかった場合、結果票を基に内科的な診察を行う外来で、異常値の原因を調べる精密検査や必

オプション検査

新たに3種、追加

筑波学園病院健診センターでは、このほど新しいオプション検査を導入します。導入するのは、スマホ等で簡易テストを行い記憶力・注意力・反応速度など「脳の健康度」を評価する「のうKNOW[®]」、尿検査で複数のがんリスクを評

要に応じた治療、生活指導、専門科への紹介等を行います。ご予約は筑波学園病院健診センターにて承ります。

お問い合わせ ☎029 (83) 6) 1983 / 筑波学園病院 健診センター



価する「マイシグナルスキャン」、唾液採取でがんや生活習慣病などの発症リスク等を評価する「グリーンコード」の3種類です。ご希望の方は当健診センターまでお問い合わせください。



お問い合わせ

TEL 0570(03)1355

URL: <https://www.gakuen-hospital.or.jp/>

発行 (二財) 筑波麗仁会経営企画部 〒305-0854 茨城県つくば市上横場2573-1

季節の花便



カーネーション

ナデシコ科の多年草で、赤、ピンク、白など多彩な色があり、フリル状の花びらが特徴です。母の日にカーネーションを贈る習慣は、20世紀初頭のアメリカが起源。アンナ・ジャービスという女性が亡き母を偲んで白いカーネーションを教会で配ったことが始まりとされています。

健診センターのインスタ
フォローお願いします

筑波学園病院健診センターでは、施設の最新情報や予防医療に役立つ情報をInstagramで発信しています。QRコードからフォローをお願いいたします。なお、当院ならびに当健診センターでは、ご利用方法に関するサポートは行っておりません。

人間ドック「新規」で
キャンペーン実施中!

2027年3月末日までに人間ドックまたは脳ドックを新規で受診すると、ドック料金からの5,000円割引 or 血液検査でがん特有の物質「腫瘍マーカー」濃度を測定する検査が無料になります。詳細はQRコードよりご確認ください。



公式LINEフォロワー募集中



LINE公式アカウントのフォロワーを募集しています。病院や健診センターの最新情報やyoutube、市民公開講座等の募集など、さまざまなコンテンツをお送りしております。「お友達登録」はQRコードからお願いいたします。



編集後記

今年の花見シーズンは、週末に桜流しの雨が多かったような印象です。花曇りの日も多く、ぼかぼか陽気から一転、しまい忘れたストーブを灯す花冷えの日もありました。桜の花びらは「アントシアニン」という色素によってピンク色に発色しているそうです。低温に対して内部に糖を蓄えることで、アントシアニンの合成が促進されるので、鮮やかで濃い花びらになる年は、それだけ冬が長く厳しかったといえそうです。

