

令和2年度

# 国保だより

医療費適正化特別対策号

## ご存じですか？ 丸亀市の健康状態

- 一般被保険者・1人当たり診療費

入院：全国平均の約1.3倍

入院外(外来)：全国平均の約1.1倍

- 国保被保険者の入院外(外来)・1人当たり診療費の上位3大疾病は

『**消化器**(歯を含む)』『**新生物(がん)**』『**循環器**』

特集

## イキイキした生活は健康なお口から



丸亀市国民健康保険

# ご存じですか？ 丸亀市の健康状態



丸亀市国民健康保険（国保）は、**全国平均に比べ医療費が高いため**、医療費の適正化対策に努めております。

毎年、医療費適正化の一環として、診療費・疾病等の統計を作成しております。

ぜひとも国民健康保険への理解を深めていただき、日ごろから健（検）診を受け、自分の健康管理に十分心がけましょう。

## 国保統計からみる健康生活

《一般被保険者・1人当たり診療費》 入院：**全国平均の約1.3倍**  
 入院外（外来）：**全国平均の約1.1倍**

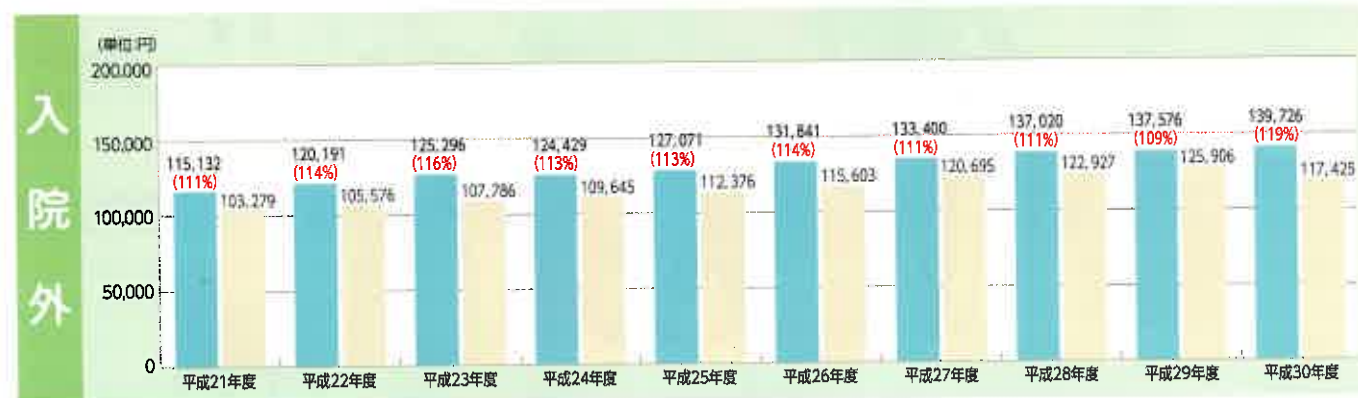
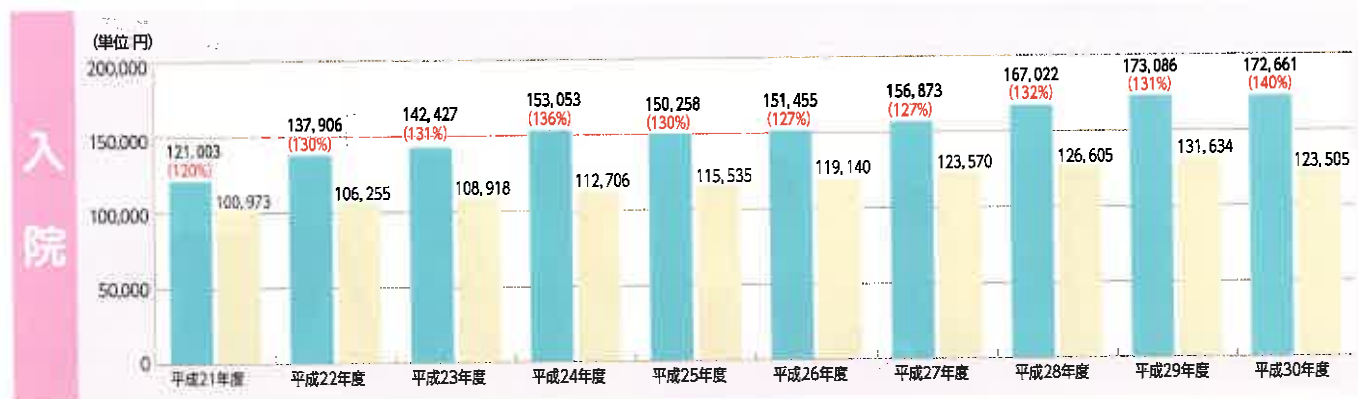
下の10年間のグラフをご覧ください。丸亀市国保の一般被保険者の入院の1人当たり診療費は、毎年全国平均より約30%高く、平成30年度は140%になっています。また、一般被保険者の入院外（外来）の1人当たり診療費も、毎年約10~20%高くなっています。このような医療費の増加は、保険料の引き上げを招き、皆様の負担に大きく影響します。

2ページからは、丸亀市国保・入院外（外来）・1人当たり診療費を、疾病分類別に分析しました。その上位「消化器」について、平成30年度と令和元年度の香川県の平均と年齢階層別に比較分析しています。

また、4ページからは、お口の健康に関する特集をしています。

■ 平成21～30年度 一般被保険者1人当たり診療費

■ 丸亀市 ■ 全国平均



### グラフのみかた

- 一般被保険者：国民健康保険被保険者のうち退職被保険者等を除いた被保険者
- 1人当たり診療費：年間診療費÷年間平均被保険者数 ( )は全国平均値に対する比率

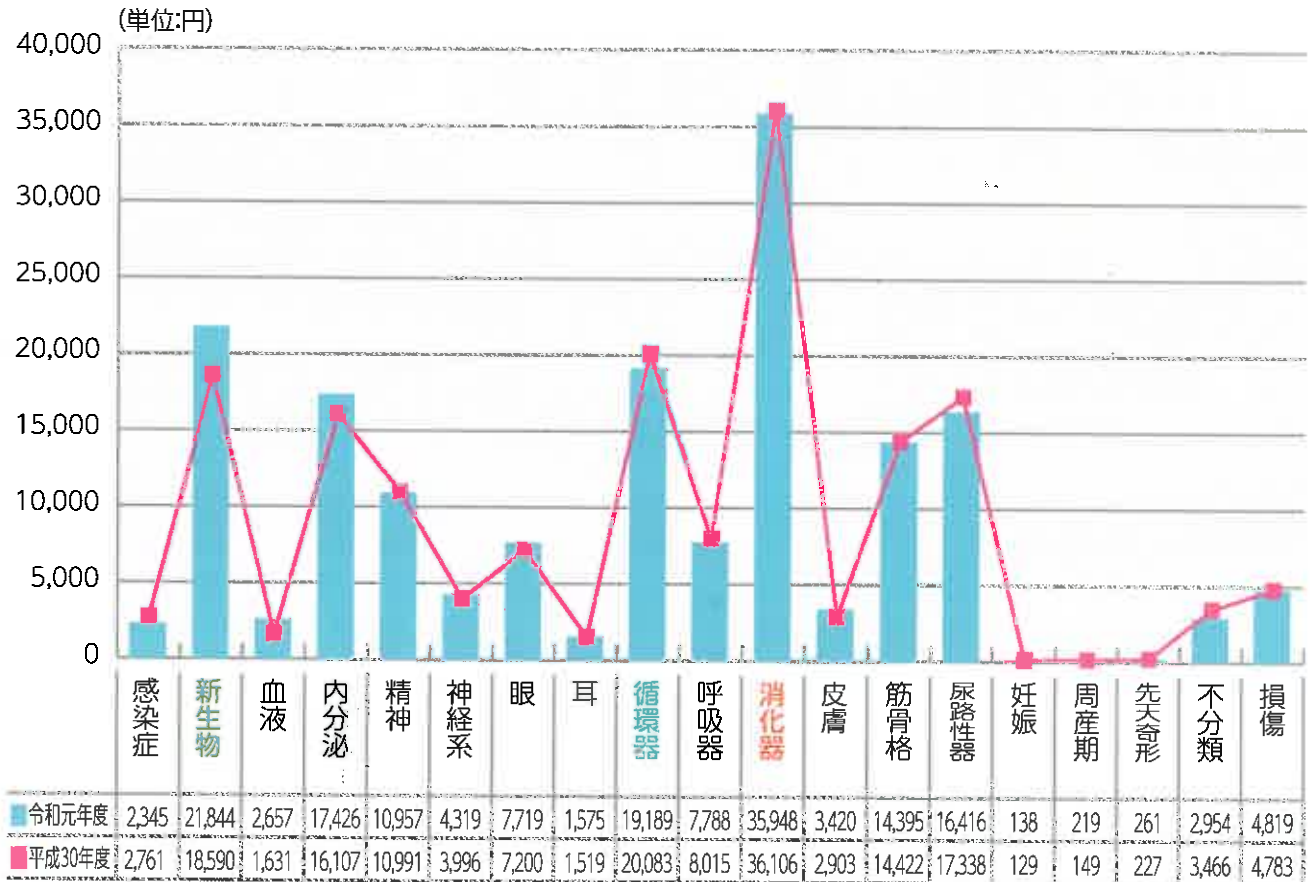
\*令和元年度の全国平均は令和3年12月頃に公表されます。 参考資料：国保中央会 国民健康保険の実態 平成21～30年度分

## 疾病分類からみる健康状況

国保被保険者の入院外（外来）・1人当たり診療費の上位3大疾病は

# 「**消化器**（歯を含む）」「**新生物(がん)**」「**循環器**」

■ 国保被保険者の入院外（外来）・1人当たり診療費 平成30年度・令和元年度



1人当たり診療費は、2年間とも「消化器」が最も高く、平成30年度が36,106円、令和元年度が35,948円で、他の分類に比べて際立って高くなっています。令和元年度の2番目は「新生物」の21,844円で、前年度の117.50%と大きく増加しています。令和元年度の3番目の「循環器」は19,189円で、前年度も20,083円と、毎年上位を占めています。

疾病分類と主な疾病名

**損傷**  
骨折・その他の損傷

**不分類**  
他の18分類のどれにも属さない疾病

**先天奇形**  
先天奇形・染色体異常

**周産期**  
新生児呼吸障害・分娩障害

**妊娠**  
妊娠・分娩及び産じょく

**泌尿性器**  
前立腺肥大症・腎不全

**筋骨格**  
痛風・関節症・腰痛症

**皮膚**  
アトピー性皮膚炎・帯状疱疹

**消化器**  
胃潰瘍・胃炎・肝疾病  
う蝕・歯肉炎・歯周疾患

**呼吸器**  
喘息・急性気管支炎、

**循環器**  
高血圧・脳梗塞・心臓病

**耳**  
中耳炎・難聴

**眼**  
白内障・屈折及び調整の障害

**神経系**  
自律神経失調症・てんかん  
アルツハイマー型認知症

**精神**  
統合失調症・躁うつ病  
血管性認知症

**内分泌**  
糖尿病・甲状腺障害・  
脂質異常症(高脂血症)

**血液**  
貧血・免疫機構の障害

**新生物**  
がん・白血病

**感染症**  
ウイルス肝炎・食中毒

参考資料: 香川県国民健康保険団体連合会 疾病分類統計表(A表)平成30・令和元年度

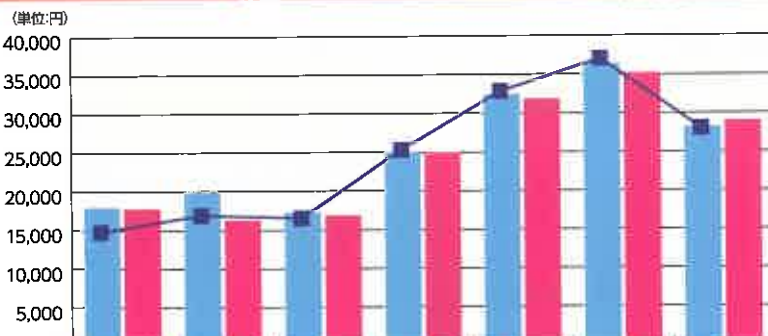


# 丸亀市国保の最も高い疾病は『消化器』

平成30・令和元年度の2年間について、1人当たり診療費の最も高い疾病「消化器」をさらに3分類に分けて、年齢階層別に香川県平均と比較分析しました。

## 歯の疾患

### う蝕《虫歯》・歯肉炎及び歯周疾患等



		未就学児	6~19歳	20~39歳	40~64歳	65~69歳	70歳以上	合計
令和元年度	丸亀市	18,079	19,931	17,346	25,048	32,543	36,528	28,254
	香川県	17,880	16,379	16,976	25,062	31,960	35,277	29,056
平成30年度	丸亀市	14,831	16,999	16,616	25,423	32,955	37,164	28,085

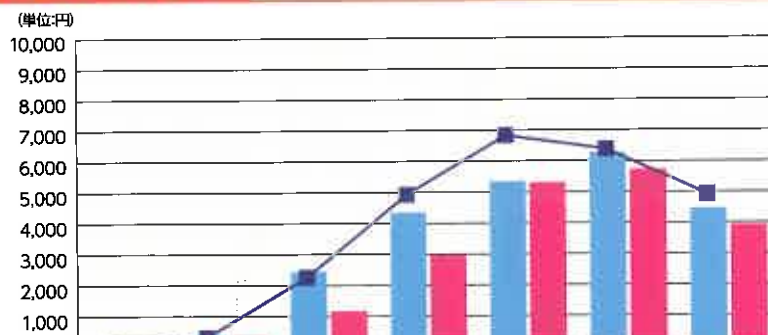
歯の疾患は、平成30年度の合計は28,085円、令和元年度は28,254円で、県平均29,056円と同程度になります。

しかし、年齢階層別では、令和元年度は6~19歳(未就学児を除く)が19,931円で前年度比の117.25%となり、同じ年齢階層の県平均16,379円の1.22倍になります。

また、65歳以上についても、県平均を上回っています。

## 胃及び腸の疾患

### 胃潰瘍・十二指腸潰瘍・胃炎等



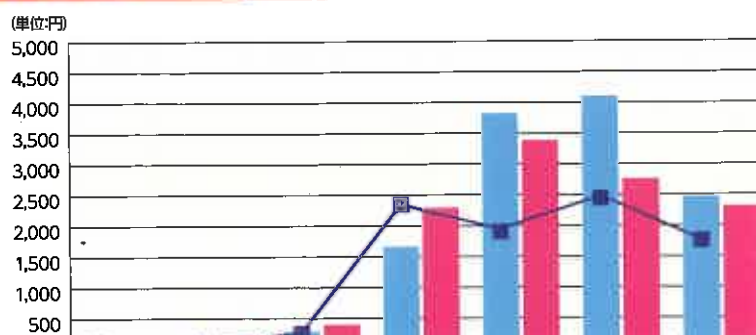
		未就学児	6~19歳	20~39歳	40~64歳	65~69歳	70歳以上	合計
令和元年度	丸亀市	0	376	2,452	4,362	5,356	6,283	4,464
	香川県	15	279	1,179	2,975	5,323	5,746	3,920
平成30年度	丸亀市	33	324	2,263	4,937	6,850	6,399	4,936

胃及び腸の疾患の合計は、平成30・令和元年度ともに県平均を上回っています。平成30年度は4,936円、令和元年度は4,464円で前年度比90.44%と下回っていますが、県平均3,920円の1.14倍になります。

年齢階層別に分析すると、2年間とも未就学児以外は同じ年齢階層の県平均を上回っており、特に20~39歳は平成30年度が2,263円で、令和元年度が2,452円で、県平均1,179円の2.08倍になります。

## 肝疾患

### アルコール性肝疾患・慢性肝炎・肝硬変等



		未就学児	6~19歳	20~39歳	40~64歳	65~69歳	70歳以上	合計
令和元年度	丸亀市	0	56	295	1,667	3,830	4,105	2,470
	香川県	41	147	405	2,298	3,390	2,761	2,313
平成30年度	丸亀市	34	66	369	2,318	1,901	2,471	1,783

肝疾患の合計は、令和元年度は県平均を上回っています。平成30年度は1,783円、令和元年度は2,470円で、前年度比は138.53%になり、県平均2,313円の1.07倍になります。

特に65歳以上では、前年度の約2倍となり、県平均を大きく上回っています。



## 歯周病は 様々な病気の原因に なります

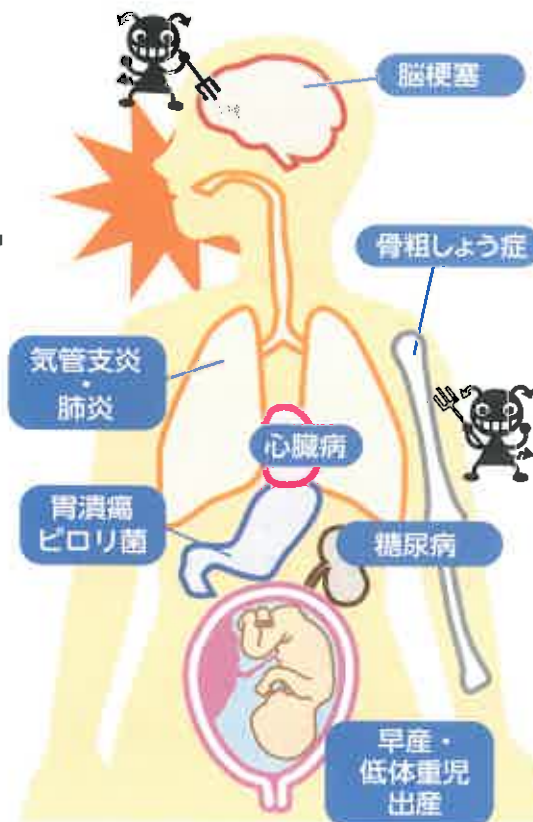
歯周病は歯を失う大きな原因です。

また、歯周病菌は血液にのって全身にまわり、様々な症状や病気を引き起こす危険があります。お口の健康が全身の健康にもつながります。

### ✓ 歯周病チェック!

- 歯肉から血が出る
- 歯肉が腫れる
- 歯がぐらぐらする
- よく噛めない
- 口臭が気になる
- 歳をとって歯並びが悪くなった

当てはまる人は一度歯科医院に相談してみましょう。



## 上手に組み合わせて お口を健康に

### プロフェッショナルケア

歯科疾患の早めの発見・予防のため、かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科検診で歯や口の中を診てもらいましょう。



### セルフケア

正しい歯磨きをマスターしましょう。また、次頁を参考に、口腔機能を保ちましょう。

5年に1度の  
チャンス!

## 歯周病検診

無料で歯の検診が受けられます

**対象** 今年度中に 30,35,40,45,50,55,60,65,70 歳になる人

※詳細は対象者へ個別通知の【歯周病検診のご案内】をご確認ください。



健康増進計画  
マスコット  
キャラクター  
げんき  
元亀くん

## 後期高齢者歯科健康診査

後期高齢者医療制度では、後期高齢者の特性に合わせた歯科健診を行うことにより、後期高齢者の誤嚥性肺炎や口腔機能の低下を防ぐ事を目的とした歯科健診を実施しています。対象者の方には広域連合から歯科健康診査のお知らせがありますので、通知された方法にそって受診してください。

- 対象者：香川県後期高齢者医療の被保険者のうち  
当年度4月1日時点で75歳と80歳の方
- 持ち物：受診券、問診・健診票、  
保険証（後期高齢者用の黄色い保険証）
- 自己負担金：無料



乳児期から親子で始める

# おくちのマッサージ

お口のマッサージをすると、子どもの舌や唇の発達につながります。

顔や口にさわられることに慣れておくと、歯みがきを始めるとなってもリラックスして取り組みます。ふれあい遊びをとおして、楽しくお口のケアをしましょう！



「ひげじいさん」の替え歌で おくちのマッサージ

①おかおを つんつん マッサージ

人差し指で 顔全体をやさしく押す



②ほっぺを ぐるぐる マッサージ

ほっぺから口にかけてゆっくり回しながら触る



③あごから きゅっ きゅっ マッサージ

あごから耳の後ろにかけて親指で優しく押していく



④おくちが にこにこ マッサージ

親指と人差し指でくちびるを広げたりすぼめたりする



⑤おでこを なでなで マッサージ

手のひらで額をなでる



⑥かわいい ○○ちゃん

笑顔で全身をなでる



★お口の役割

- ①食べること
- ②会話すること
- ③呼吸すること

★お口が上手に使えると

- ①唾液がたくさん出る
- ②ことばの発音がよくなる
- ③鼻呼吸がしやすくなる
- ④口が乾燥しにくい

丸亀市 健康課・丸亀市母子保健推進員

私たちが考えました！

平成30年度 健やか親子21  
8020の里賞 優秀賞  
丸亀市母子保健推進員 ひまわりさん



けんこう

# 健口体操 はじめましょう!!

まずは、準備体操から

- ① つばをゴックンと飲み込みます
- ② 大きくゆっくり深呼吸します



## ④ 嚥下体操 その1



肩の上下運動

いよいよはじまりますよ

## ③ 咳をする練習



## ⑤ 嚥下体操 その2



首の回転

首の横倒し

## ⑥ 顔面体操 (顔面ジャンケン)



頬を膨らませます (ゲー)



口をすぼめます (チョキ)



口を大きく開く (パー)

## ⑧ 唾液腺マッサージ



耳下腺



舌下腺



顎下腺

## ⑦ 舌体操



上がり舌



下がり舌



ぐるっと回って  
右(左)の舌

⑨ 仕上げは大きな声で「エイ・エイ・オー」

⑩ そして最後に深呼吸をします

これで美味しくお食事ができます  
お疲れさまでした!

口腔ケアネットワーク構築事業 香川県歯科医師会より抜粋

私たちが  
やっています!

丸亀市健康増進計画  
市民会議メンバー





# 新型コロナウイルス感染症に いつどこで感染するかわかりません！ 今の健康状態は大丈夫ですか？



基礎疾患（高血圧、糖尿病、がん等）を持っている場合

免疫力の低下

ウイルスなどの病原体から体を守る力が下がります。

新型コロナウイルスに感染した場合

重症化リスクが高まるといわれています。



まずは**特定健診を受診**して、基礎疾患（高血圧、糖尿病、がん等）を持っているのか、進行しているのかどうかを確認しましょう！  
基礎疾患があることがわかれば、感染症予防に努めることや生活習慣改善などによって重症化のリスクを減らすことが可能になります。

## まずは、今の自分の体の状態を知りましょう

糖尿病・高血圧・がんなどの生活習慣病を早期発見・重症化を予防するために、定期的に健（検）診を受けることが大切です。

### 人間ドック費用助成について

受診日に満40歳以上75歳未満で丸亀市国民健康保険加入者の方は、人間ドック費用の一部助成があります。検査必須項目等をご確認のうえ、ご利用ください。

★詳しくは、保険課（24-8842）へ



忘れずに受けましょう！



定期的ながん検診を受け、早期発見・早期治療で、自分の健康は自分で守りましょう。

### 各種検診受診券について

毎年、5月下旬に、対象者の方に「各種がん検診」「特定・後期高齢者健康診査」の受診券をお送りしています。対象になっている検診を受けましょう。

★詳しくは、健康課（24-8806）へ