

平成29年度版

国保だより

医療費適正化特別対策号

と存じですか？ 丸亀市の健康状態

一般被保険者の1人当たり診療費は、
入院・入院外（外来）ともに
5年間とも全国平均を上回る
がんの1人当たり診療費が前年度の約1.3倍



特集

自分は大丈夫だろうと思いませんか？
糖尿病はだれでもなる可能性のある身近な病気です

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、「医療費が高い市町」と香川県から(準)指定を受け、医療費の適正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、日ごろから自分の健康管理に十分心がけてください。

国保統計からみる健康生活

一般被保険者の1人当たり診療費は、入院・入院外(外来)ともに5年間とも全国平均を上回る

下のグラフをご覧ください。丸亀市国保の一般被保険者・入院・1人当たり診療費は、毎年全国平均より30%も高くなっています。また、入院外(外来)は毎年10%程度高くなっています。退職については、ほぼ全国平均並みになっています。

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。医療費が高い原因のひとつに生活習慣病があげられます。日ごろから健康管理に気を配るようお願いいたします。

2ページに、一般被保険者の入院・1人当たり診療費(調剤報酬及び療養費を除く)の平成24~28年度の疾病分類の傾向を分析し、3ページには、「新生物(がん等)」の現状を示しています。

また、4ページからは糖尿病について特集いたしました。

平成23~27年度 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
- 退職被保険者等:退職者医療制度の対象者
- 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

*平成28年度の全国平均は平成30年11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23~27年度分

一般被保険者の入院・1人当たり診療費の

上位3大疾病は「新生物」「精神」「循環器」

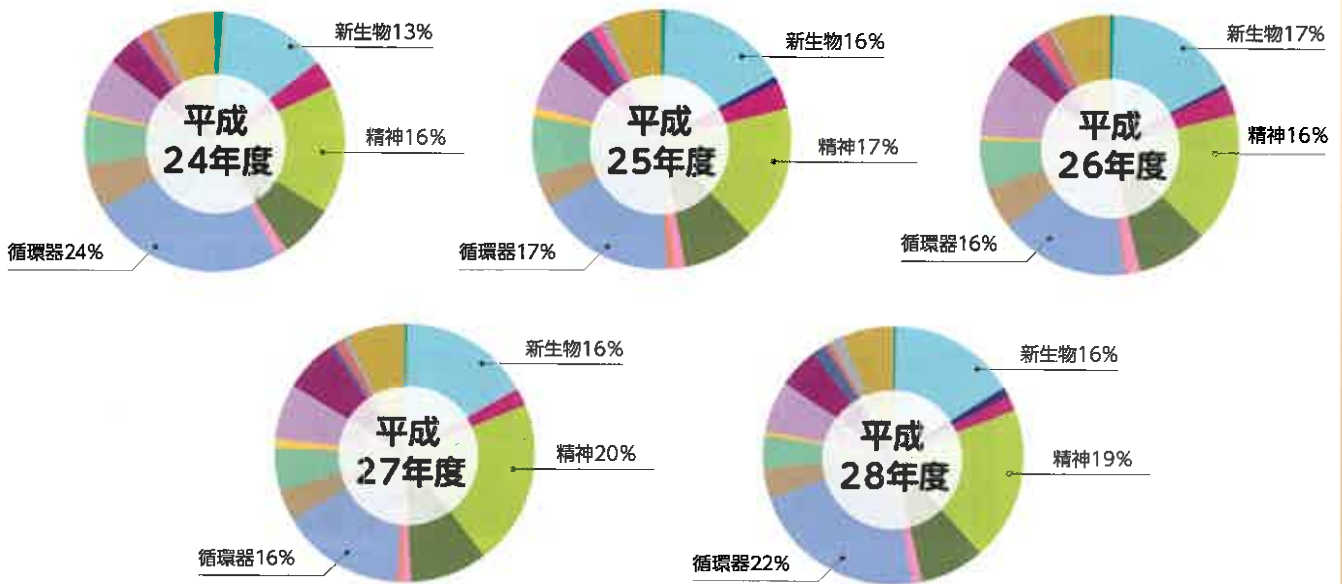
一般被保険者・入院・男女合計の
1人当たり診療費(調剤報酬及び療養費を除く)は、

平成24年度	12,792円
平成25年度	12,404円
平成26年度	12,334円
平成27年度	11,493円
平成28年度	13,154円

であり、平成27年度までは減少していましたが、平成28年度は大幅に増加しています。



年度別 疾病分類の割合



※グラフの色分けは、下の疾病分類に対応しています。

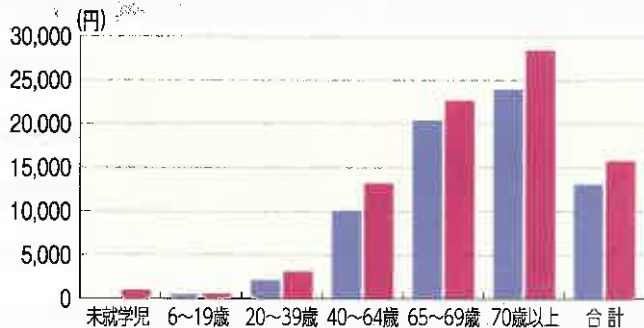
疾病分類と主な疾病名

- 感染症** ウイルス肝炎・食中毒
- 新生物** がん・白血病
- 血液** 貧血・免疫機構の障害
- 内分泌** 糖尿病・甲状腺障害・脂質異常症(高脂血症)
- 精神** 統合失調症・躁うつ病
- 神経系** 自律神経失調症・てんかん
- 眼** 白内障・屈折及び調整の障害
- 耳** 中耳炎・難聴
- 循環器** 高血圧・脳梗塞・心臓病
- 呼吸器** 喘息・急性気管支炎
- 消化器** 胃潰瘍・胃炎
- 皮膚** アトピー性皮膚炎・帯状疱疹
- 筋骨格** 神経痛・関節症・腰痛症
- 泌尿生殖器** 前立腺肥大症・腎不全
- 妊娠** 妊娠・分娩及び産じょく
- 周産期** 新生児呼吸障害・分娩障害
- 先天畸形** 先天奇形染色体異常
- 不分類** 他の18分類のどれにも属さない疾病
- 損傷** 骨折その他の損傷

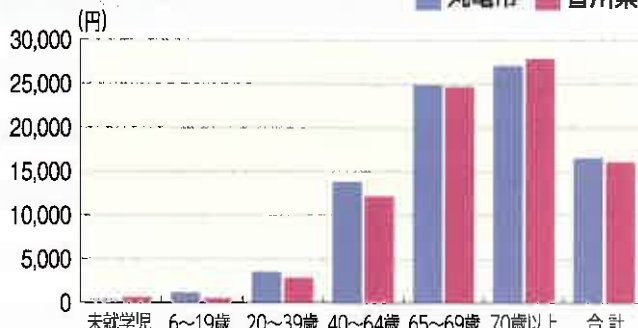


平成28年度「新生物(がん等)」の1人当たり診療費は 1万6,616円で平成27年度の約1.3倍! 6~69歳までの人は香川県平均を上回る。

●平成27年度



●平成28年度



2人に1人は「がん」と診断され、 3人に1人が「がん」で亡くなっています。

2人に1人がかかるがん。家族や親類、友達など、あなたの身近な誰かが、そしてあなた自身もがんになる可能性が高いのです。もしかして、自分のがんにならないと思いませんか？

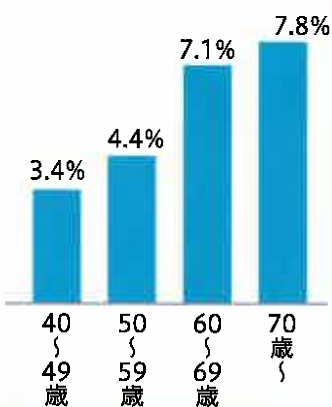
がんは死につながる病気。「なったら、なった時…」本当にそれでいいのでしょうか？

早期発見の場合とそうでない場合とでは、治療後の生活は大きく変わることもあります。働く世代の人は自分自身の生活はもちろん、子どもや家族の生活への影響は大きいでしょう。退職後の人であっても、親の介護をしている人であればその介護はどうなるのか…お孫さんの世話は…



丸亀市では、がんで亡くなられた人が**322人**います(平成27年)。でも、市のがん検診の受診率は、特に働く世代が低くなっています。

■胃がん検診受診率(H28年度)



定期的のがん検診を受け、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

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

医療費からみると…例えば、早期胃がん治療の場合、内視鏡粘膜切除術を行うと、1年間の自己負担額は約12万円程度ですみませんが、進行胃がん治療の場合は、開腹手術や放射線治療が必要となり、約数十万円にも上り、大きな経済負担となります。



*6~19歳は、未就学児を除く。

*ここでいう1人当たり診療費は各年5・8・11・翌年2月のレセプトをもとに集計した金額を2月末現在の被保険者数で割った数値です。

参考資料：香川県国民健康保険団体連合会 保険者別年齢別疾病状況表(B表)平成27・28年度分

自分は大丈夫だろう と思いませんか？



糖尿病はだれでもなる可能性のある身近な病気です。糖尿病とは血液中のブドウ糖の濃度が高い状態（高血糖状態）が続く病気です。血糖が高いまま放っておくと、さまざまな合併症を起こす危険性があります。血糖値はインスリンというホルモンで調整されており、調整が上手くいかなる状態が続くと糖尿病になります。

■糖尿病は1型糖尿病と2型糖尿病に分類されます。

	1型糖尿病	2型糖尿病
発症年齢	子ども、若年者に多い	中高年に多い
発症の仕方	急激に発症	ゆるやかに発症
発症の原因	インスリンをほとんど作れなくなる（自己免疫などが原因）	分泌しているインスリンが足りない体質、インスリンが十分に作用しない（環境因子による）



■糖尿病の成り立ち



★日本人はインスリンを分泌する力がもともと低いです。
それほど太っていなくても糖尿病になりやすい傾向にあります。



丸亀市民の6人に1人が糖尿病で通院しています！

（平成28年度国民健康保険被保険者25,402名中、40-74歳の者19,128名のうち、
2,881名は年度内に糖尿病関連の通院歴があり、15.1%（6.6人に1人）にあたる）

糖尿病はどうやって分かるの？

■糖尿病の診断基準

血糖値とHbA1c

ご自分の健康診断の結果を見直してみてください

① **血糖値** 早朝空腹時血糖値126mg/dl以上 または 75gOGTT2時間値200mg/dl以上
または 随時血糖値200mg/dl以上

+

② **HbA1c 6.5%以上**

ヘモグロビンエーワンシー

☆HbA1c とは：採血から過去約1~2ヵ月間の血糖値の平均です。

- ①、②のうち、どれか1つでも満たした場合は、糖尿病の疑い(糖尿病型)といわれています。
①、②を同時に測定し、どちらの基準も満たせば、糖尿病と診断できます。

自覚症状・主な合併症

高血糖の状態が続くと、血管に負担がかかり傷んでもろくなっていきます。初期には自覚症状がありませんが、放っておくと合併症になる可能性があります。

■血管が傷つくことによって起こる糖尿病合併症

三大合併症

糖尿病性網膜症

糖尿病性腎症

糖尿病性神経障害



☆糖尿病になっても合併症の予防のために
継続した受診が必要です！

☆平成28年度国民健康保険被保険者で糖尿病関連の通院歴がある者(2,881名)のうち、
11.6%が糖尿病性網膜症、14.0%が糖尿病性腎症、4.5%が糖尿病性神経障害で通院しています！

意外と知られていないのが、糖尿病と歯との関係です

糖尿病と歯周病の負の連鎖

- 糖尿病によって血管がもろくなると体の抵抗力が弱くなり、歯周病菌に感染しやすくなります。
- 歯周病になると歯周病菌の内毒素や炎症に関わる物質が増加し、インスリンを作りにくくする作用のある物質が血液中に増加します。そして、インスリンの効き目が悪くなり糖尿病になる可能性が出てきます。



必見! 糖尿病の予防・改善方法

食事を楽しみながら、摂取カロリーを抑えよう

▶ 食事は食物繊維を多く含む野菜・海藻・きのこなどから食べましょう



最初に食べる

血糖値の急激な上昇を抑える

▶ 調理方法を見直してみましょう

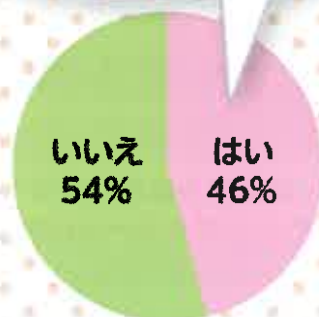


▶ よく噛んでゆっくり食べると、満腹感を感じ食べすぎ防止になります。

よく噛んで適量を食べましょう。



丸亀市民で自分を早食いだと思っている人 (男性)



丸亀市民で自分を早食いだと思っている人 (女性)



運動でインスリンの働きを活発にさせよう



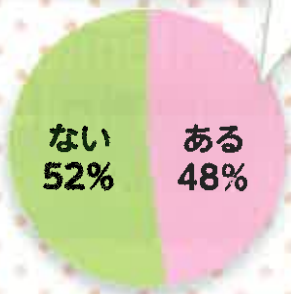
おすすめの運動

- ウォーキング •サイクリング
- 水中ウォーキング •ラジオ体操
- 階段昇降 •筋力トレーニング

運動のポイント

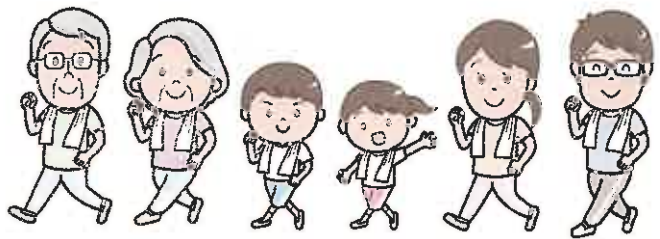
- 全身運動
- 有酸素運動+筋力トレーニング
- 一定の強度で一定時間行う
- 中2日以上あけない

丸亀市民で
1回30分以上の運動習慣がある人



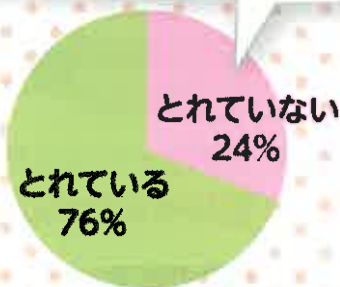
国保データベース
システム(KDB)
H28年度累計より

家族や友人、ご近所さんも
一緒に運動をしましょう



規則正しい生活で血糖値を安定させましょう

丸亀市民で
普段の睡眠で疲れがとれていない人



第2次丸亀市健康増進計画健やかまるがめ21より

- ①起床・就寝時間を決める
- ②食事の時間を決める
- ③運動の時間、リラックスできる時間を加える

生活のリズムが整うと食習慣の改善や運動も
しやすくなります。

▶ 自分の体を休めることも
大切にしましょう



こんな封筒に見覚えはありませんか？



この封筒が届いたら
中身を確認しましょう

特定健康診査の結果で、糖尿病、歯周病、腎臓病、メタボリックシンドロームにより
医療機関の受診や保健指導が必要な方へお送りしています。
これを活用し、生活習慣病の発症・重症化を予防しましょう。
詳しくは、同封の資料をご確認ください。
毎年、特定健康診査を受けて自分の健康状態をチェックしましょう。

