

平成28年度版

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

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

特集

健康寿命を延ばそう！

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」と指定を受け、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)ともに全国平均を上回る

下の表をご覧ください。丸亀市国保の一般被保険者の入院1人当たり診療費は全国平均より27%も高くなっています。また、入院外(外来)は14%、歯科は11%高くなっています。退職被保険者等の入院1人当たり診療費も全国平均より17%高くなっています。そして、一般被保険者の入院受診率は全国平均より34%も高くなっています。また、入院外(外来)は9%、歯科は4%高くなっています。退職被保険者等の入院受診率も全国平均より14%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。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ページからは、疾病分類の中で「香川県平均より高い6疾病」について分析しました。また、4ページからは「健康寿命を延ばそう!」について特集いたしました。



丸亀市と全国平均との比較(平成26年度)

区分	一般被保険者				退職被保険者等			
	1人当たり診療費(円)	受診率(%)	1件当たり日数(日)	1日当たり費用額(円)	1人当たり診療費(円)	受診率(%)	1件当たり日数(日)	1日当たり費用額(円)
入院	*(127%) 151,455	*(134%) 30.279	*(110%) 17.61	(87%) 28,403	*(117%) 153,713	*(114%) 26.390	*(117%) 16.92	(88%) 34,431
入院外	*(114%) 131,841	*(109%) 895.838	*(112%) 1.82	(93%) 8,074	(99%) 146,793	(97%) 903.987	*(108%) 1.73	(95%) 9,383
歯科	*(111%) 26,716	*(104%) 188.351	*(105%) 2.10	*(102%) 6,762	*(102%) 29,164	(98%) 214.848	*(102%) 2.06	*(102%) 6,593
合計	*(120%) 310,012	*(109%) 1,114.468	*(114%) 2.30	(97%) 12,104	*(107%) 329,670	(97%) 1,145.226	*(111%) 2.14	(99%) 13,438

区分	合計			
	1人当たり診療費(円)	受診率(%)	1件当たり日数(日)	1日当たり費用額(円)
入院	*(127%) 151,614	*(132%) 30.005	*(110%) 17.57	(87%) 28,763
入院外	*(113%) 132,897	*(109%) 896.413	*(111%) 1.82	(94%) 8,163
歯科	*(111%) 26,889	*(104%) 190.222	*(104%) 2.09	*(102%) 6,749
合計	*(119%) 311,400	*(108%) 1,116.640	*(114%) 2.29	(97%) 12,195

- 一般被保険者→国民健康保険加入者のうち、退職被保険者等を除いた者。
- 退職被保険者等→国民健康保険加入者のうち、退職者医療制度の対象者。

各計算方法:

- ・1人当たり診療費→年間診療費÷年間平均被保険者数
- ・受診率→年間受診件数÷年間平均被保険者数×100
- ・1件当たり日数→年間受診日数÷年間受診件数
- ・1日当たり費用額→年間診療費÷年間受診日数

注) 被保険者種別、受診形態からみた1人当たり診療費及び診療諸率三要素について、全国平均値に対する比率を()内に記載し、全国平均より高い項目については*印を付けるとともに、オレンジ色で示しています。

*平成27年度の全国平均は平成29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26年度分

香川県平均より高い6疾病を分析すると

疾病を31種類に分類すると、丸亀市は特に下記の6疾病が香川県平均より高いことがわかりました。この6疾病について、さらに年齢階層別に分析してみます。(金額は各年度5、8、11、翌2月分の合計)

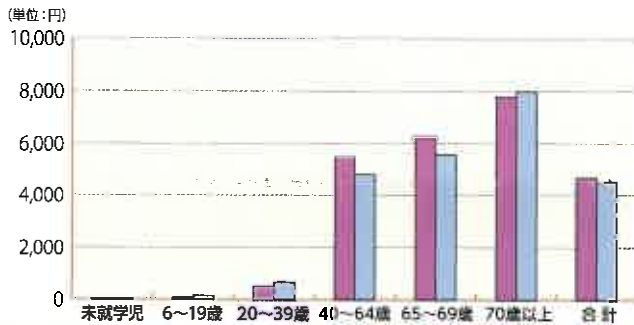


脳血管疾患

丸亀市 香川県

脳血管疾患は、平成26・27年度ともに県平均を上回っています。平成26年度は4,673円で県平均4,477円の1.04倍、平成27年度は4,318円で県平均4,250円の1.02倍になります。年齢階層別に分析すると、65～69歳は平成26年度が6,207円で同じ年齢階層の県平均5,577円の1.11倍、平成27年度が7,256円で前年度比は116.90%で、同じ年齢階層の県平均5,282円の1.37倍になります。

●平成26年度



●平成27年度

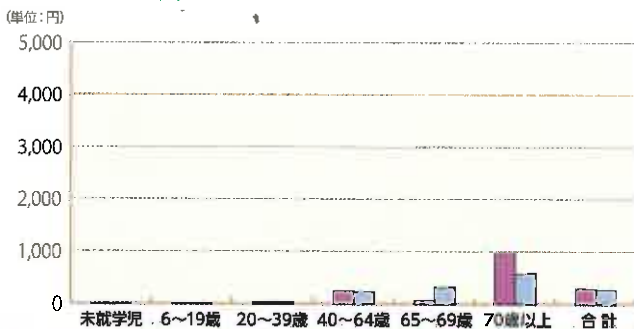


動脈硬化症

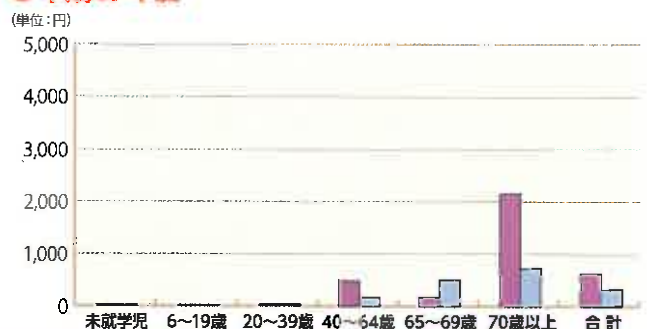
丸亀市 香川県

動脈硬化症は、平成26・27年度とも県平均を上回っています。平成26年度が277円で県平均258円の1.07倍、平成27年度が611円で県平均305円の2.00倍になります。年齢階層別に分析すると70歳以上は、平成26年度が960円で同じ年齢階層の県平均572円の1.68倍、平成27年度が2,150円で前年度比は223.96%で著しく伸びており、同じ年齢階層の県平均715円の3.01倍になります。

●平成26年度



●平成27年度

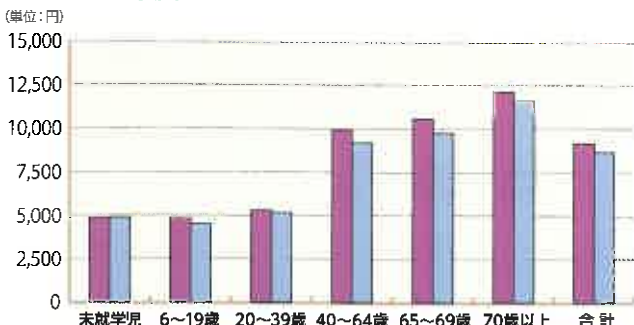


歯の疾患

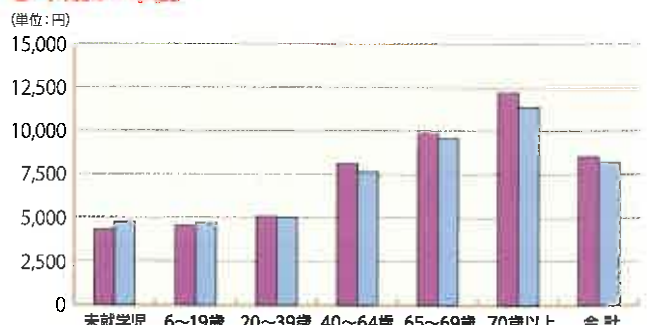
丸亀市 香川県

歯の疾患は、平成26・27年度ともに県平均を上回っており、平成26年度は9,164円で県平均8,679円の1.06倍、平成27年度は8,540円で県平均8,173円の1.04倍になります。平成27年度を年齢階層別に分析すると、未就学児と6～19歳以外は同じ年齢階層の県平均を上回っており、特に70歳以上は平成26年度が12,110円、平成27年度が12,204円で前年度比は100.78%になり、同じ年齢階層の県平均11,387円の1.07倍になります。

●平成26年度



●平成27年度

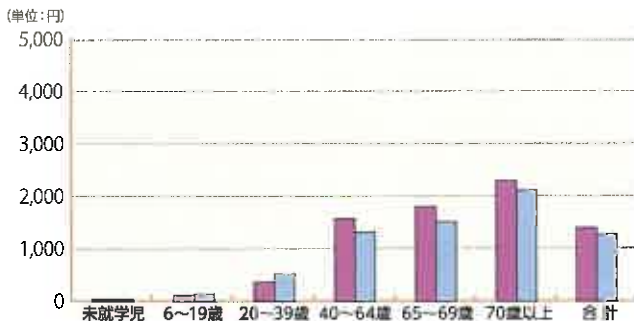


胃及び腸の疾患

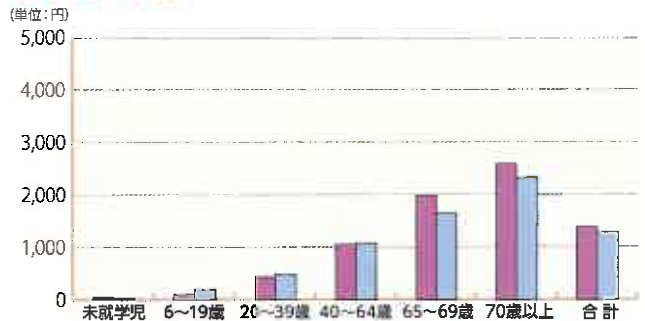
丸亀市 香川県

胃及び腸の疾患は、平成26・27年度ともに県平均を上回っており、平成26年度が1,400円で県平均1,268円の1.10倍、平成27年度が1,383円で県平均1,279円の1.08倍になります。年齢階層別に分析すると、65～69歳と70歳以上は2年間とも同じ年齢階層の県平均を上回っており、特に65～69歳は平成26年度が1,802円で同じ年齢階層の県平均1,513円の1.19倍、平成27年度が1,984円で前年度比は110.10%になり、同じ年齢階層の県平均1,660円の1.20倍になります。

●平成26年度



●平成27年度

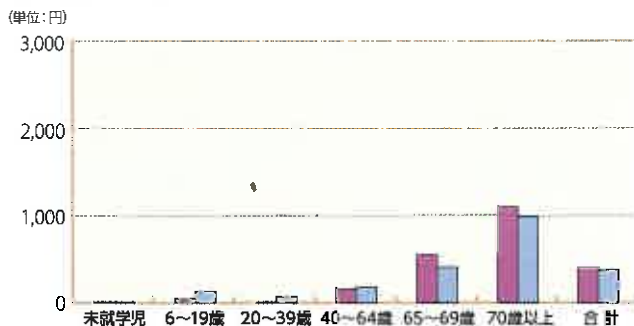


骨の密度及び構造の障害(骨密度等)

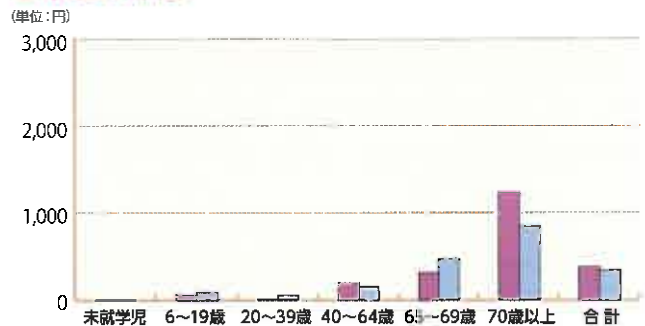
丸亀市 香川県

骨の密度及び構造の障害は、平成26・27年度ともに県平均を上回っています。平成26年度が407円で県平均376円の1.08倍、平成27年度が384円で県平均339円の1.13倍になります。平成27年度を年齢階層別に分析すると、40～64歳は192円で同じ年齢階層の県平均143円の1.34倍になります。また、70歳以上は1,232円で同じ年齢階層の県平均853円の1.44倍になります。

●平成26年度



●平成27年度

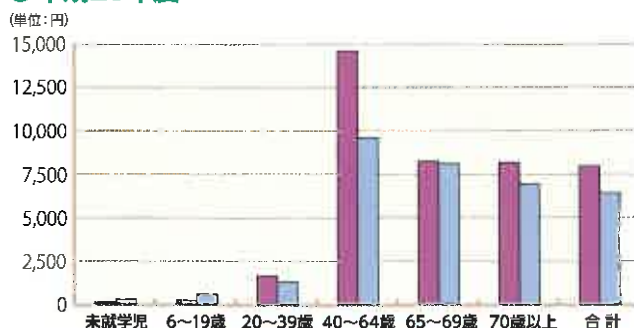


腎炎及びネフローゼ

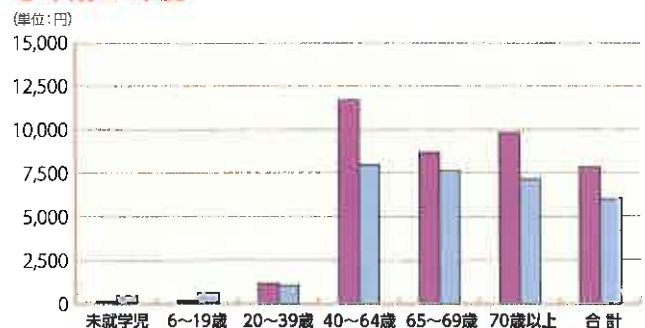
丸亀市 香川県

腎炎及びネフローゼは、平成26・27年度ともに県平均を上回っており、平成26年度は7,935円で県平均6,387円の1.24倍、平成27年度は7,811円で県平均5,970円の1.31倍になります。年齢階層別に分析すると、平成26・27年度ともに20歳以上のすべての年齢階層が同じ年齢階層の県平均を上回っており、特に40～64歳は、平成26年度が14,543円で同じ年齢階層の県平均9,572円の1.52倍、平成27年度が11,656円で前年度比は80.15%になりますが、同じ年齢階層の県平均7,948円の1.47倍と高くなっています。

●平成26年度



●平成27年度



*6～19歳は未就学児を除く

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平成26・27年度分
(各年度5、8、11、翌2月分の合計 被保険者数は各年度2月末現在)

健康寿命を延ばそう!

“健康寿命”を知っていますか?

健康寿命とは、日常的に介護を必要としないで、自立して生活できる期間のことです。平均寿命から健康寿命を引いた年数が、何らかの介護を必要とする期間となります。

○日本では、平成25年時点で平均寿命が男性80.21歳・女性86.61歳と世界有数の長寿国になっています。しかし、10年前後は「寝たきり」など不健康な状態で過ごす人が多いことをご存じですか? 元気に長生きするためには、健康寿命を延ばすことが大切です。



●平均寿命と健康寿命の差(平成25年)



平均寿命と健康寿命の差は
**なんと
10年前後!**

資料:厚生労働省「健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料」

健康寿命を延ばすには…

私たちの人生は、1日1日の積み重ねでできています。健康寿命を延ばすためには、健康づくりを365日、毎日ちよとずつ積み重ねることです。

毎日の
健康づくりの
積み重ねで…



健康寿命を
延ばそう!



心とからだはつながっている

体調が悪いと元気がなくなり、気持ちが沈むとからだも動かなくなるもの…。心とからだには密接なつながりがあり、お互いが影響しあって成り立っています。毎日の健康づくりは、心とからだを良い状態に保ちます。

+10で健康寿命を延ばしましょう!

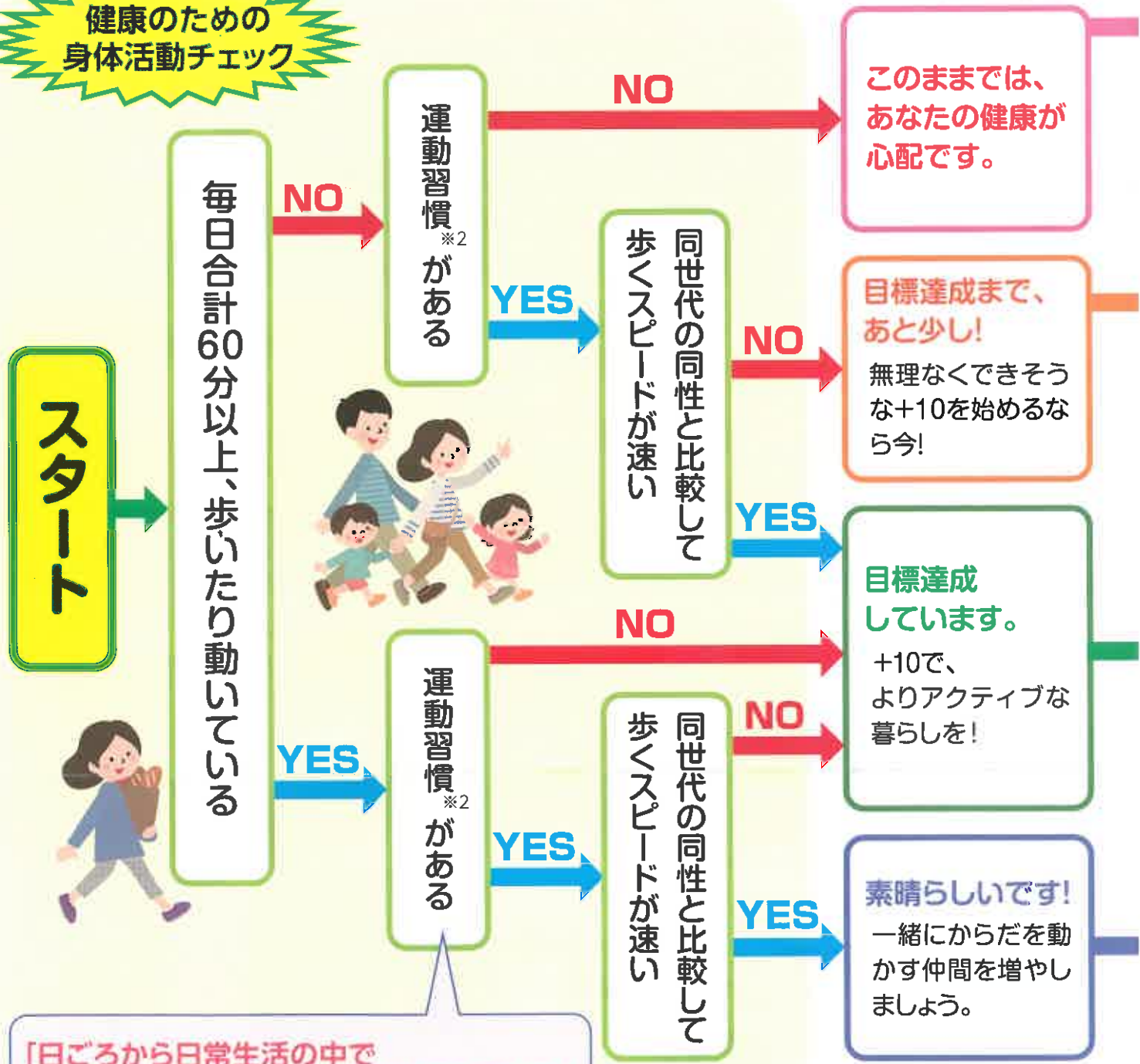
ふだんから元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ*1、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。例えば、今より10分(+10)多く、毎日からだを動かしてみませんか。

※1 ロコモ=「ロコモティブシンドローム」とは、骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。



あなたは大丈夫?

健康のための 身体活動チェック



「日ごろから日常生活の中で健康の維持・増進のために運動をしている」

(H22) **62.3%**

(H27) **59.2%** 減少

丸亀市健康増進計画アンケート調査(平成27年度)

※2 1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上続けている。



健康のための一歩を踏み出そう

気づく!

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。
「いつ」「どこで」運動ができるか、あなたの1日を振り返ってみましょう。

- 家の近くに、散歩に適した歩道やサイクリングを楽しめる自転車レーンはありませんか？
- 職場環境を見直しましょう。からだを動かしやすいところはありませんか？
- 休日には家族や友人と外出を楽しんでみませんか？



丸亀市健康増進計画 健やかまるがめ21

運動グループでは、誰もが気軽にできるウォーキングの普及として、市内の「ウォーキングコース」を作成しました。各コミュニティセンターまたは各保健福祉センターで配布しています。ぜひ、ご活用ください。

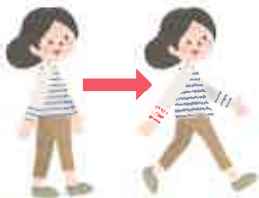


マスコットキャラクター
元亀(げんき)くん

始める!

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。
+10 から始めましょう。

歩幅を
広くして、
速く歩いて



ながら
ストレッチで

+10!



歩いたり、自転車で
移動して

+10!



達成する!

目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。
高齢の方は、1日合計40分が目標です。
これらを通じて、体力アップを目指しましょう。

筋力トレーニングや
スポーツなどが含まれると、
なお効果的です!

18歳～64歳

65歳以上



1日8,000歩が
目安です



運動で
体力アップ



じっとしている
時間を減らして、
1日合計40分は
動きましょう

つながる!

1人でも多くの家族や仲間と+10を
共有しましょう。
一緒に行くと、楽しさや喜びが
一層増します。

丸亀市健康増進計画アンケート調査(平成27年度)

「一緒に運動する仲間がいる」

(H22) 34.5% → (H27) 37.9%



仲間と一緒に運動している市民が増えています。
皆さんも身近な仲間と運動を始めてみませんか？

誤ったやり方でからだを動かすと、思わぬ事故やけがにつながるため、注意が必要です。

- からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- 体調が悪い時は無理をしない。
- 病気や痛みのある場合は、医師・理学療法士や健康運動指導士などの専門家に相談を。



いつでも どこでも +10

プラス・テン

運動を頑張っている人の1日を紹介

平田 宏さん(68歳)

平田さんは丸亀市で実施している「若返り筋トレ教室」の参加者です。上手く運動を取り入れることができている平田さんの1日のスケジュールをご紹介します。

平田さんの1日のスケジュール

5:30	起床	
6:00~7:40	ウォーキング(毎日)	
8:00	新聞を読む テレビを見ながらストレッチ	
12:00		
13:15~15:00	若返り筋トレ教室(ストレッチ・筋トレ)	
16:00~17:30	ウォーキングまたは ジョギング(時々)	
18:00	ゆっくりリラックス お風呂上がりに ストレッチ	
22:00	就寝	



若返り筋トレ教室

丸亀市では、40歳以上の人を対象にひまわりセンター・飯山総合保健福祉センター・綾歌保健福祉センターで「若返り筋トレ教室」を実施しています。この教室では、まず体力測定を実施し、その結果に基づいた個別の運動メニュー(有酸素運動と筋力トレーニング)を作成します。自分に合った運動を行っていくので無理なくできるうえに効果も上がります。会員制の教室で参加者は3つの会場併せて年5回募集しています。3月には綾歌保健福祉センターでの参加者を募集予定です。詳細は広報3月号または健康課にお問い合わせください。

運動を始めるきっかけ!

仕事を辞めて体重が増えてきたこと、時間ができたので体を動かしたほうがいいかな…と思い、ジョギングをしたり、飯野山に登ったりしていたが、脚が痛くなってやめてしまったら、また体重が増加してしまった。このままではいけないと思い、「若返り筋トレ教室」に参加するようになった。

運動を始めてよかったこと

体調が良くなった。
趣味がなく仕事を辞めてからすることもなかったけれど運動を始めて気分転換になっている。

教室で運動しはじめてから3か月で、**体力年齢が21歳も若返り、体重も約1キロ減った!**

継続のコツ

筋トレ教室では個別の運動プログラムがあり、自分に合っているので続けられる!
毎月の結果が出て、**効率が見える**ので、頑張ろうと思える!

空き時間を見つけて運動をしたり、教室に参加したりして自分に合った運動習慣を身につけるよう工夫していますね。自身の体調・生活に合わせた方法で運動を取り入れてみましょう。

