

平成27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
5年間を通して全国平均を上回る

特集

沈黙の臓器「腎臓」
慢性腎臓病を
(CKD)
防ごう！



丸亀市国民健康保険



丸亀市の健康状態

丸亀市国民健康保険(国保)は、「医療費が高い市町村」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5年間を通して全国平均を上回る

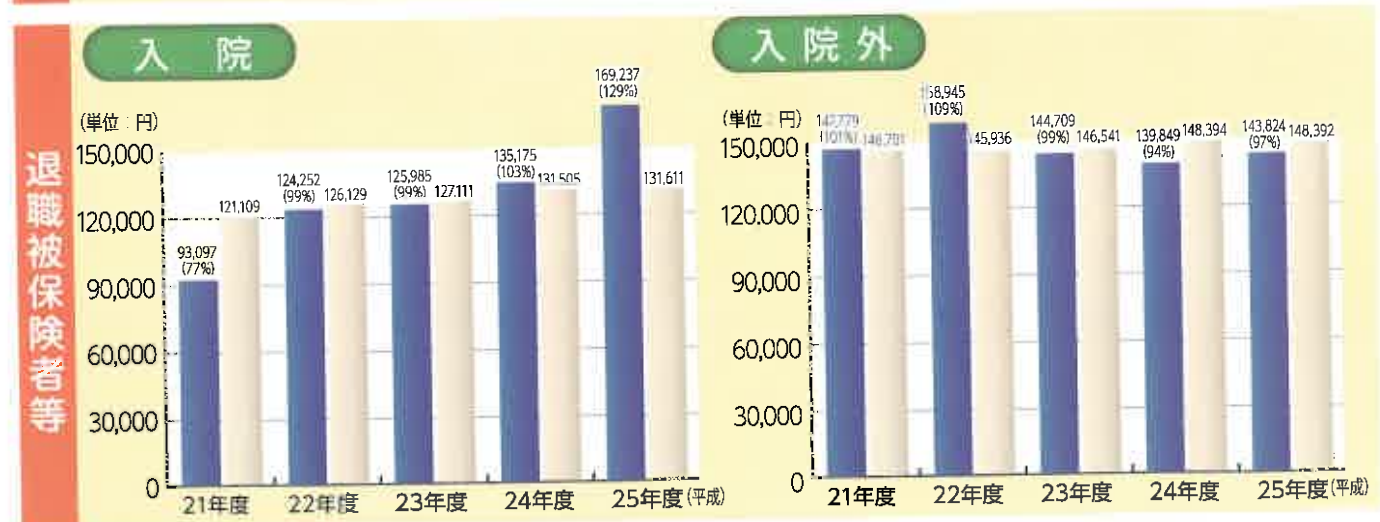
下のグラフをご覧ください。丸亀市国保の一般被保険者・入院・1人当たり診療費は、平成22年度からは全国平均より30%も高くなっています。また、入院外(外来)は毎年10%程度高くなっています。その結果、退職を含めた被保険者全体でも全国平均を上回り、平成25年度の1人当たり診療費の合計は306,001円と全国平均よりも22%高くなります。このような医療費の増加は、保険料の引き上げを招き、皆様の負担に大きく影響します。医療費が高い原因のひとつに

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、一般被保険者・入院外(外来)・1人当たり診療費の平成22~26年度の疾病分類の傾向を分析し、4大疾病「内分泌」「循環器」「筋骨格」「尿路性器」については、平成26年5月診療分を年齢階層別に分析しました。また、4ページからは昨年度に続き慢性腎臓病(CKD)について特集いたしました。

平成21~25年度 1人当たり診療費

■ 丸亀市 ■ 全国平均



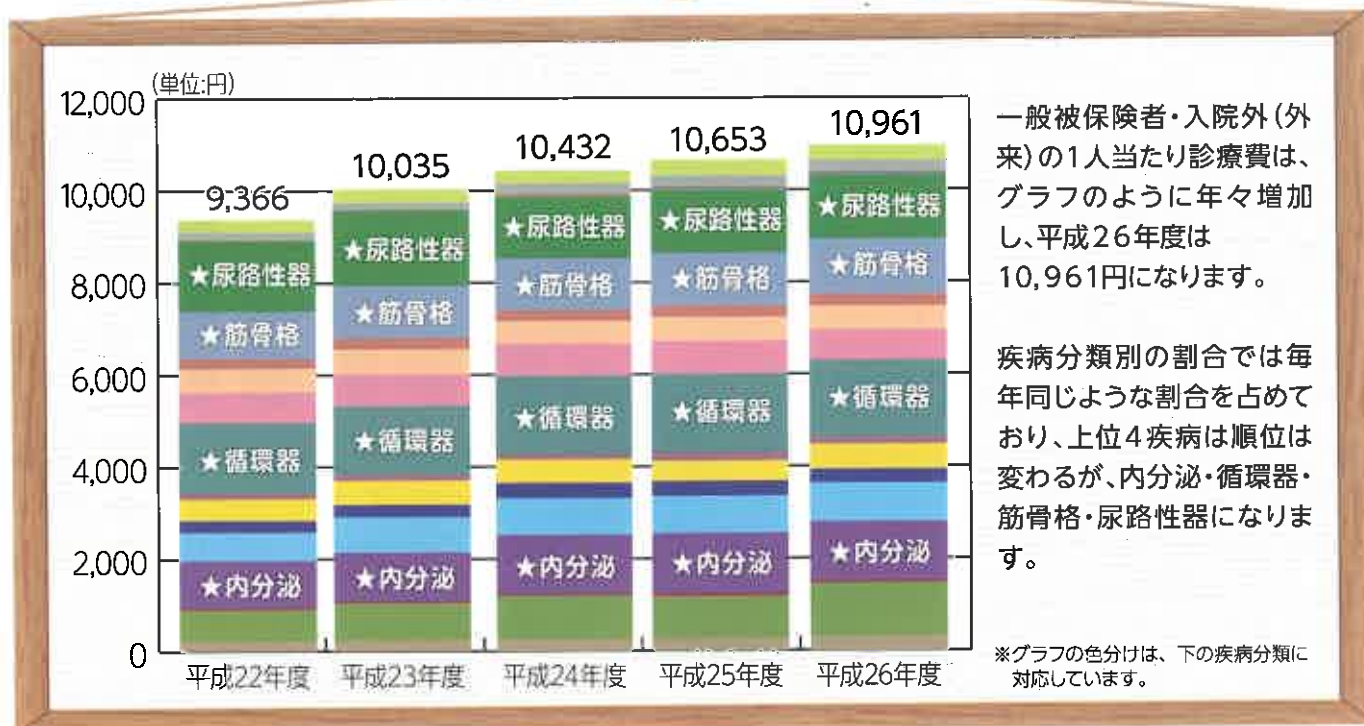
グラフのみかた

- 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26年度の全国平均は平成28年9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21~25年度分)

疾病分類
からみる
健康状況

一般被保険者・入院外・1人当たり診療費の各年5月診療分の
4大疾病(内分泌・循環器・筋骨格・尿路性器)を分析しました。



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
- ★ 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
- ★ 泌尿性器: 前立腺肥大症・腎不全
- ★ 妊・娠: 妊娠・分娩及び産じよく
- ★ 周産期: 新生児呼吸障害・分娩障害
- ★ 先天奇形: 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

内分泌

糖尿病・甲状腺障害・脂質異常症(高脂血症)等

内分泌は、年齢階層が高くなるほど診療費が増加する傾向が見られ、70~74歳が2,584円で最も高くなります。

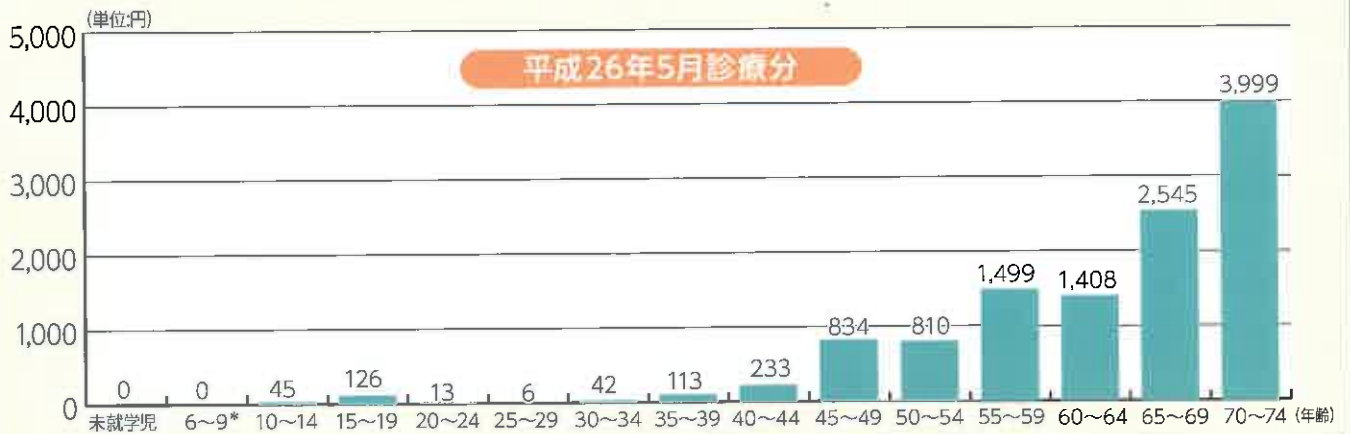


* 6~9歳は未就学児を除く 参考資料: 香川県国民健康保険団体連合会 年齢階層別疾病分類別リスト平成22~26年5月診療分

循環器

高血圧・脳梗塞・心臓病 等

循環器は、年齢階層が高くなるほど診療費が増加する傾向が見られ、70～74歳が3,999円で最も高くなります。



筋骨格

神経痛・関節症・腰痛症 等

筋骨格は、年齢階層が高くなるほど診療費が増加する傾向が見られ、70～74歳が3,104円で最も高くなります。



尿路性器

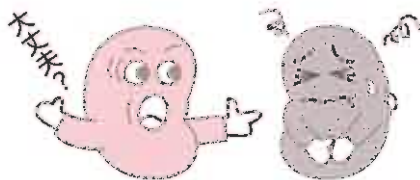
前立腺肥大症・腎不全 等

尿路性器は、55～59歳を頂点としたピラミッド型になっており、55～59歳は3,033円になります。



沈黙の臓器「腎臓」 慢性腎臓病(CKD)を防ごう!

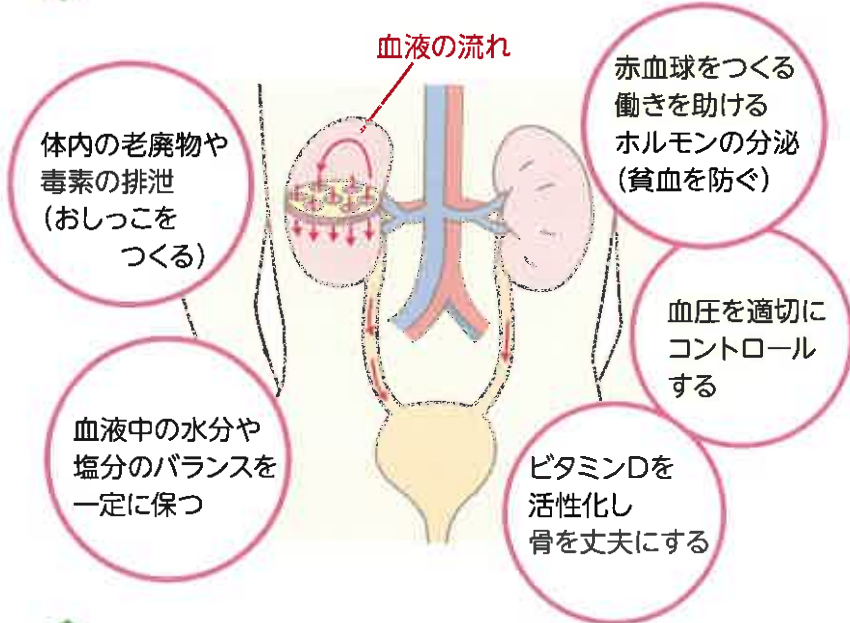
腎臓病を主に診ている 独立行政法人 香川労災病院
腎臓内科部長 藤岡 宏先生に聞きました



■先生のプロフィール
平成24年4月より香川労災病院勤務。日本腎臓学会・日本透析医学会・日本内科学会等に所属されています。



腎臓は「肝腎(かんじん)かなめ」といわれるほど、重要な臓器と聞きますが、腎臓はどんな働きをするのですか?



はい。腎臓は人が生きていく上でとても重要な役割を果たしています。よく知られるおしっこをつくる働き以外にも、骨を丈夫に保ったり、血圧を適切にコントロールしたり、赤血球をつくり貧血を防いだり、実は多くの働きをしている臓器なのです。



CKD「慢性腎臓病」ってどんな病気ですか?

成人の8人に1人は
腎臓病の疑いが...



ドクターからひとこと
心臓病や脳梗塞で亡くなる方の中には、慢性腎臓病に気づかず放っておいた方も多いようです








さまざまな原因で腎臓病の働きが徐々に悪くなる病気をCKD(慢性腎臓病)と呼んでいます。日本では成人の8人に1人にその疑いがあるといわれています。進行すると、透析治療が必要となります。腎臓の働きが正常の60%以下になると心筋梗塞や脳梗塞になる危険が増すといわれているので、生活習慣を改善することが大変重要です。



もし、腎臓病の疑いがあるといわれたら…どうすればいいの？

●腎臓の働き

	ステージ1	ステージ2	ステージ3	ステージ4	ステージ5
eGFR値	90以上	89~60	59~30	29~15	15未満
腎臓の働きの程度	 正常	 軽度低下	 中等度低下	 高度低下	 末期腎不全
	生活改善 →				



もし腎臓病と診断されたら、腎臓の働きをこれ以上悪くしないことが治療の基本となります。進行してしまうと失われた機能を取り戻すことができません。しかし、早期に発見し、適切な治療を受けることで進行を止めたり、遅らせることができます。

**早期発見・早期治療が決めて！
自分の腎臓の状態を知りましょう**

ドクターからひとこと
自覚症状がなくても
健康診断などで
異常があったら
必ず再検査や専門医を
受診しましょう。



最後に、先生が普段行っている健康法について教えていただけますか？

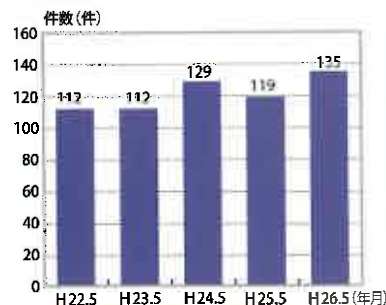


とにかく歩くことを心がけています。だいたい、1日に1万5千歩を目標にしています。雨や雪の日は休んでいますが、朝4時ごろに起きて出勤するまでに、1万歩くらいは歩いています。日ごろからエレベーターやエスカレーターは使用していません。食事はご飯を半量にしています。もったいないけど、市販のお弁当のご飯なら半分は残しています。アルコールはほどほどにして、翌朝残らないようにはしています。



丸亀市は人工透析を受ける人が増えている！

CKDが悪化して透析治療が必要になったら…
人工透析はなんと1人当たり年間約500万円かかります！
透析の医療費が高いこと、透析になる人が増えていることで丸亀市の医療費に大きな影響を与えています。丸亀市の医療費が高くなることで皆さまの保険税も増えることにつながってしまいます。



香川県国民健康保険団体連合会提供資料「生活習慣病にかかる統計資料」より抜粋

いきいきと健康な生活を続けるためにも 慢性腎臓病(CKD)を予防・早期発見しよう!

生活習慣

CKDにならないようにするためには、生活習慣の見直しが最も大切です。

食 事

食生活を見直してCKDを予防しましょう!

腹八分目でよくかんで食べよう

よくかむと満腹感が得られます。

「もったいない」と思っても
多い場合は残しましょう。

食べ方にひと工夫



栄養バランスをよく考えて食べよう

主食、主菜、副菜をとりそろえよう。



塩分をとり過ぎないようにしよう

塩分のとり過ぎは、腎臓に負担をかけます。意識して減塩を!

- 食塩量を気にしたことがない
- うどん、ラーメンなどの麺類の汁は残さず飲む
- とりあえずソース、しょうゆなどの調味料をかける
- 食事に汁物は欠かせない
- 漬物や明太子など、塩辛いものを毎日食べる
- 外食や*中食、インスタント食品やレトルト食品を利用することが多い

*家庭外で調理された食品(惣菜等)を家庭内で食べること

こんなアタタは
要注意!!

減塩を成功させる7つのコツ

1. 食塩の多い加工食品、外食は控える
2. 食べ過ぎない～減塩しても食べ過ぎれば効果はありません～
3. 新鮮な材料で素材の味を生かす
4. 酸味や香辛料、天然だしの旨味を利用するなど料理方法を工夫する
5. 1品だけ塩味を効かせてあとは薄味にする
6. 食後にのどが渇くようなら食塩のとり過ぎ、減塩を!
7. 温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに、味が一番引き立つ温度で食べる



運動

体を動かして肥満を防ぐポイントは、生活の中で運動を取り入れることです。
プラス10分歩く、エレベーターではなく階段を使うなど継続できる工夫を見つけましょう。

ストレス解消法を持つ

ストレスは検査データに大きく影響します。
自分に合ったストレス解消法を持って、ストレスと上手に付き合しましょう。



睡眠・休養を十分にとる

質の良い睡眠(目覚めたときにぐっすり眠れたという感じがある)をとって体を休めましょう。

たばこをやめる

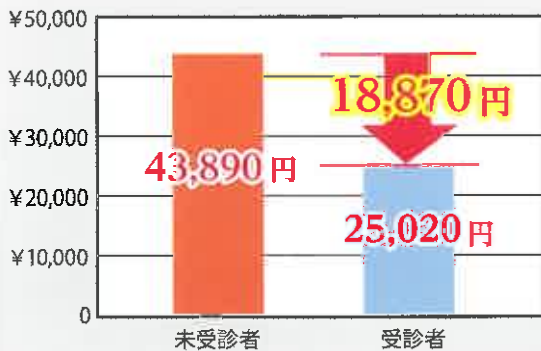
たばこは腎臓に負担をかけてしまいます。禁煙して腎臓の負担を減らしましょう。



定期的に健診を受ける

CKDは自覚症状がなく進行するのが特徴です。
早期発見するには定期的に健診を受けることが必要です。
早期発見をすることで、透析まで移行することを防げることもあります。
また、腎臓に異変がなくても健診を受けて自分の体の状態を知っておくことが健康への第一歩です！

特定健診未受診者と受診者の医療費の比較
(1件当たり)



H26年度 KDB「地域の全体像の把握」より

特定健診を受けた人は
受けてない人に比べて、
1件当たり 18,870円医療費が低い!



健診を受けることによって
自分の健康を知ることができ、
より元気に過ごすことが
できるのですね!



各種健診のご案内



今年度も健診は受けられましたか?
各種がん検診、特定健診、後期高齢者健診は毎年6月から始まります。
受ける際には受診券が必要になります。
丸亀市から平成28年5月下旬頃に受診券が郵送される予定です。
平成28年度も健診を受けて皆さまと一緒に健康づくりをしていきましょう!