

国保だより

ご存じですか？丸亀市の健康状態

- ・一般被保険者の入院の1人当たり診療費は、全国平均の約1.2倍
- ・循環器系等を香川県の平均と比べると

あなたの血液・血管は健康ですか？

特定健康診査の受診券が変わります！

適正受診を心がけましょう

医療費適正化特別対策号



丸亀市国民健康保険

ご存じですか？ 丸亀市の健康状態



国保統計からみる健康生活

丸亀市国民健康保険（国保）では、医療費が高い市町村の指定を受け、医療費の適正化対策に努めております。

このたび、医療費適正化の一環として、診療費・疾病の調査・統計をいたしました。

ぜひとも国民健康保険への理解を深めていただき、一人ひとりが日頃から自分の健康管理に十分心がけてください。



一般被保険者の入院の1人当たり診療費は、全国平均の約1.2倍

下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20・21年度とも全国平均より20%も高く、入院外（外来）も10%高くなっています。

その結果国民健康保険の被保険者全体でも全国平均を上回り、平成21年度の1人当たりの診療費は歯科を含めると全国平均より13%高くなります。

このような医療費の増加は、保険税の引き上げを招き、ご様の負担に大きく影響します。日ごろから健康管理に気を配るようお願いいたします。

次のページでは、循環器系等の6疾病分類について年齢階層別に香川県の平均と比較分析いたしました。

平成20・21年度 1人当たり診療費

■ 丸亀市 ■ 全国平均
(単位：円)



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 () 内は全国平均値に対する比率

*平成22年度分の全国平均は平成24年7月頃に発表されます。 ○参考資料：国保中央会 国民健康保険の実態 平成20・21年度分

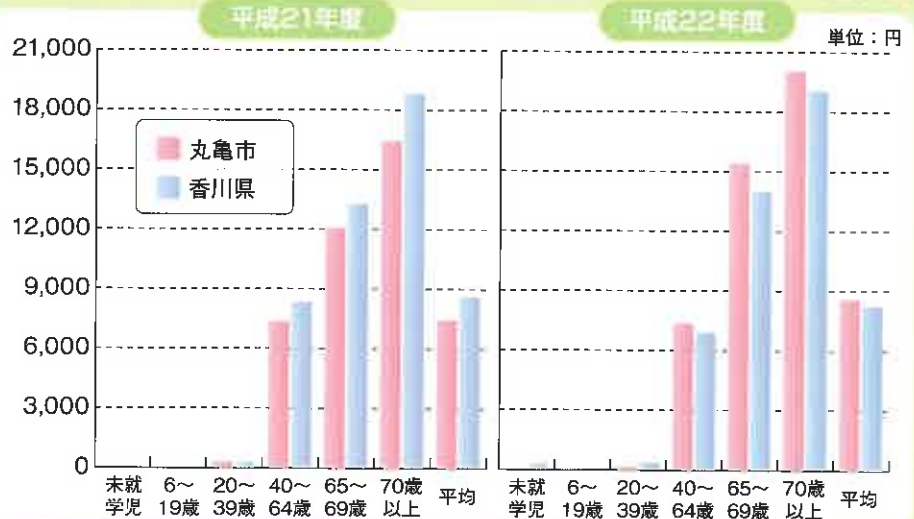
循環器系等を香川県の平均と比べると



循環器系3項目、歯、肝疾患、腎炎の病気の6項目の1人当たり診療費*を香川県の平均と比較してみました。どの項目も県平均を上回っており、特に22年度の動脈硬化の市平均は香川県平均の約2倍になっています。

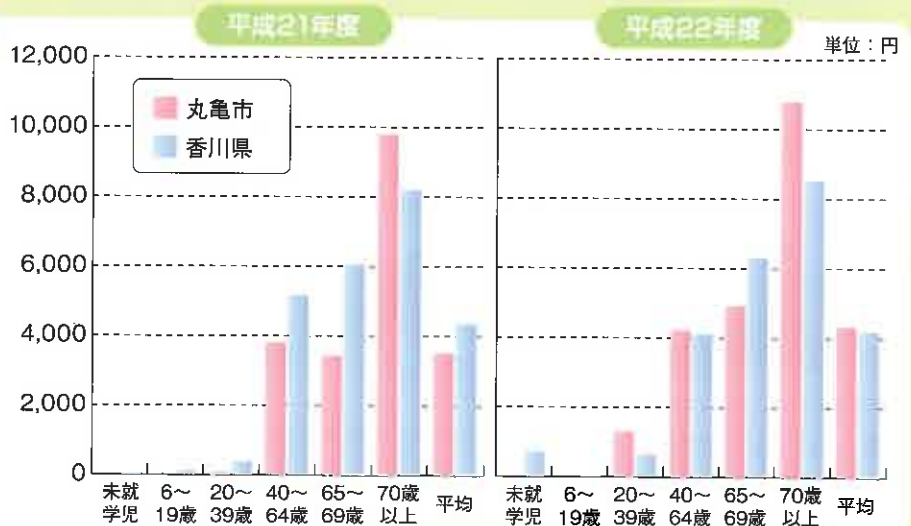
高血圧

高血圧は、21年度は県平均を下回っていますが22年度は県平均を上回っています。年齢階層別に分析すると21年度は40～64歳、65～69歳、70歳以上のどの年齢階層も同じ年齢階層の県平均を下回っていますが、22年度は前記のどの年齢階層でも同じ年齢階層の県平均を上回っています。



脳血管疾患

脳血管疾患は、21年度は県平均を下回っていますが22年度は県平均を上回っています。21年度の市の平均は3,513円で22年度は4,328円になり、伸び率は123.20%になります。年齢階層別に分析すると、70歳以上は21年度に9,800円で同じ年齢階層の県平均8,200円の1.20倍、22年度は10,792円になり同じ年齢階層の県平均8,539円の1.26倍になります。



動脈硬化症

動脈硬化は、21年度は県平均を下回っていますが22年度は県平均を上回っています。年齢階層別に分析すると、40～64歳は21年度の104円から22年度は486円になり、伸び率は467.31%、65～69歳は21年度の262円から22年度は731円になり、伸び率は279.01%、70歳以上は21年度の50円から22年度は1,044円になり、伸び率は2,088.00%になります。

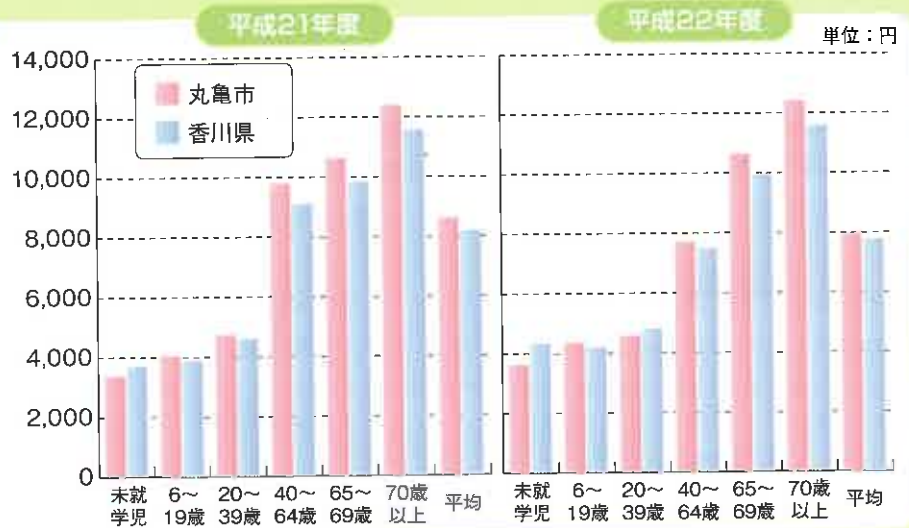


*6～19歳は未就学児を除く

*ここでいう1人当たり診療費は各年5、8、11、翌2月のレセプトをもとに集計したものを2月末現在の被保険者数で割ったものです。

歯の疾患

歯は、21・22年度ともに県平均を上回っています。年齢階層別に分析すると、70歳以上は21・22年度ともに同じ年齢階層の県平均より高く、22年度は12,421円で同じ年齢階層の県平均11,580円の1.07倍になります。また、65～69歳が10,656円で同じ年齢階層の県平均9,983円の1.07倍になります。



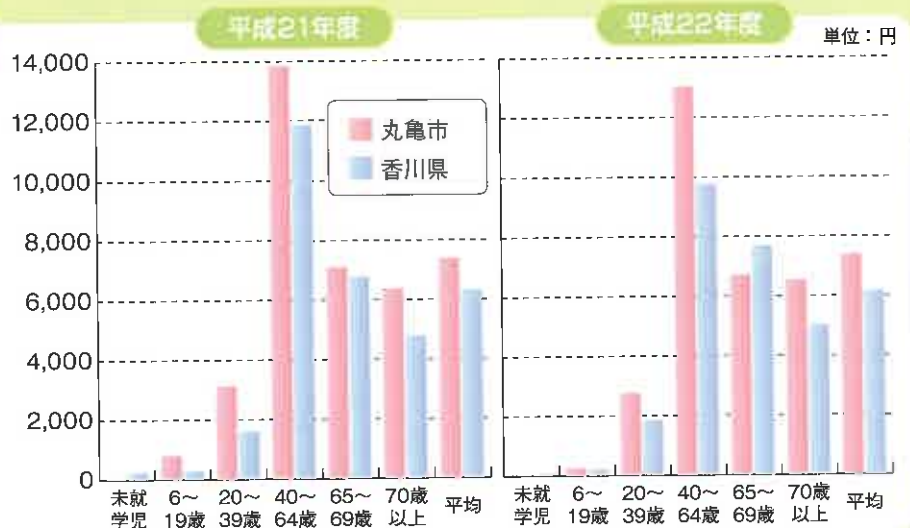
肝疾患

肝疾患は、21・22年度ともに県平均をやや上回っています。年齢階層別に分析すると、70歳以上は21・22年度ともに同じ年齢階層の県平均より高く、22年度は1,926円で同じ年齢階層の県平均1,343円の1.43倍になっています。



腎炎及びネフローゼ

腎炎及びネフローゼは、21・22年度ともに県平均を上回っています。年齢階層別に分析すると、多くの年齢階層で同じ年齢階層の県平均を上回っており、40～64歳が22年度は13,044円で同じ年齢階層の県平均9,756円の1.34倍になっています。



*6～19歳は未就学児を除く



このように丸亀市は循環器や消化器が香川県の平均より高くなっていることがわかります。次ページから動脈硬化などを予防するために血液をサラサラにする食生活や運動習慣について特集いたしました。

疾病分類に含まれる主な疾病名

- 高血圧：高血圧性疾患、虚血性心疾患
- 脳血管疾患：くも膜下出血、脳梗塞
- 動脈硬化症：動脈硬化（症）
- 歯の疾患：う蝕、歯肉炎、歯周疾患
- 肝疾患：アルコール性肝疾患、肝硬変
- 腎炎及びネフローゼ：腎不全、ネフローゼ

あなたの血液・血管は健康ですか？

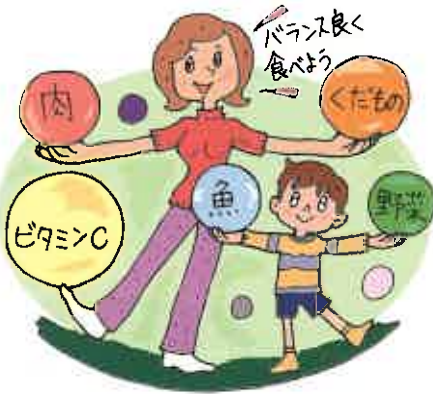
血液をサラサラにする 食生活

栄養バランスがよく、いろいろな食品を上手に取り入れた和食を中心とした食事を、毎日3食、決まった時間にきちんととることを心がけましょう。

脂肪は
1日の総エネルギーの
20~25%に抑える

コレステロールの
摂取は1日
男性750mg 未満
女性600mg 未満

栄養バランスのよい食事を
1日30品目の食品をとるようにしましょう。



塩分を控える

高血圧予防には減塩が大切。成人男性なら1日9g、女性は7.5g以下を目標としていますが、高血圧の人の場合は6g以下を目指したほうが良いでしょう。

糖분을控える

炭水化物や甘い物のとりすぎに注意。また煮物など甘味が濃いと塩分の量も増えがちです。砂糖やみりんの量を控え、だしを活かした煮物にしましょう。

カリウムは1日2.5gはとろう

塩分を体の外に出す働きのあるカリウムは野菜やキノコ類、果物などにたくさん含まれています。ただし、果物は果糖が多いのでとりすぎに注意してください。



動物性脂肪を控える

コレステロールを上げる肉類や高脂肪の乳製品は食べ過ぎないようにします。即席麺やポテトチップスなどのスナック類、チョコレートや卵黄などもコレステロールを上げる食品です。



食べすぎに注意する

肥満の人は、そうでない人と比べ高血圧になる人が2~3倍多いといわれています。糖尿病や脂質異常症の下地にもなりやすいので、糖分・脂肪分を制限するとともに、エネルギー摂取量を抑えるようにしましょう。

あなたの **血液・血管** は健康ですか？

血管も元気、 適度な運動を

酸素を体内にとり入れて行う有酸素運動は、肥満解消とともに、血液中の中性脂肪を減らし、善玉コレステロールを増やすという動脈硬化予防の効果もあります。

1回20分以上、
週3回以上を目安に
運動を続ける

水中歩行

ジョギング

有酸素運動

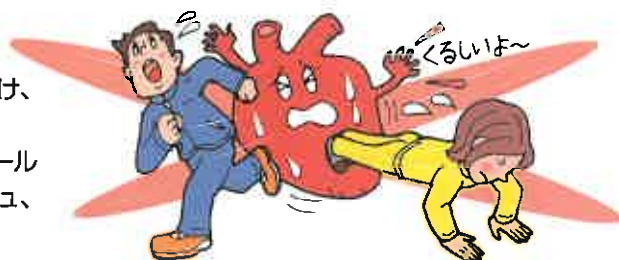
ウォーキング

サイクリング

注意！ 高血圧の人が避けたい運動

瞬間的に力を入れる運動は、血圧を上昇させ心臓に負担をかけ、心筋梗塞などの発作を起こすこともあります。

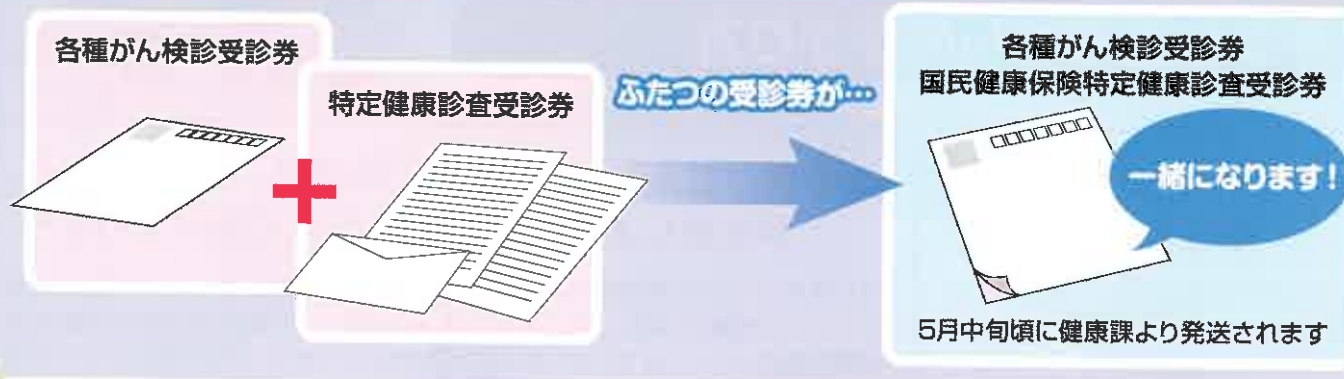
また、体内に活性酸素を増やすことにもなり、悪玉コレステロールを酸化させ動脈硬化や老化を促進します。例えば短距離ダッシュ、腕立て伏せなどは避けましょう。



40～74歳の皆様へ

特定健康診査の受診券が変わります!

平成24年度から、特定健康診査の受診券は、各種がん検診の受診券と一緒にあります。



特定保健指導も忘れずに

特定健康診査の結果、特定保健指導の対象者となる場合があります。

生活習慣病のリスクが高く、生活習慣病予防に取り組んでいただきたい方に、生活習慣の見直しや健康づくりを支援するものです。

今まで気にはなっていたが、なかなか改善できないという方など、食事や運動といった日常生活の見直しのきっかけに、ぜひ活用してください。



～年に1回の健康チェック～

心臓病、脳卒中などの循環器系疾患や糖尿病... これら生活習慣にかかわる病気は、自覚症状がないまま進行します。生活習慣病にならないためにはメタボリックシンドローム（内臓脂肪型症候群）の段階で予防することが大切です。

積極的に健診を受けて、毎年の検査値の変化をみて、体の状態を知り、健康づくりに役立ててください。



平成24年度の特定健康診査は、6月からスタートします。
この機会に、ぜひ健診を受けましょう!

特定健康診査・特定保健指導の受診率・実施率等が国保の財政に反映されます。

受診率が低いと国民健康保険料・税の引き上げにつながる場合があることもご理解ください。



丸亀市の受診率はまだまだ低いのが現状です。一人でも多くの方に受診していただきますようお願いいたします。



医療費節減のために

適正受診を心がけましょう

医療費が増加しています。本当に必要なときに安心して医療を受けるためには、皆さんの協力が必要です。ぜひ、医療費節減を心がけてください。



上手なお医者さんのかかり方

かかりつけ医を持ちましょう

「かかりつけ医」とは、一人ひとりの健康を把握し、体調不良や病気になったときに気軽に受診できる地域の医院やクリニックのことです。いざというときには、適切な病院を紹介してくれます。紹介状なしで病院にかかると、別料金がかかる場合もあります。

はしご受診はやめましょう

同じ病気で、次々と病院を変えると、それまでの治療が中断し、同じような検査を最初からやり直すこととなります。検査費用がかさみ、投薬や注射などの重複で副作用も心配です。症状も悪化する場合もあります。

時間外、休日受診はなるべく避けましょう

時間外や深夜、休日に救急医療を受診すると、診察代のほかに加算料金がかかります。具合が悪いときには早めに受診し、緊急事態以外は休日、深夜の受診はできるだけ避けるようにしましょう。電話で医師の指示を受けるときにも料金がかかる場合もあります。

ひんばんに受診するのはやめましょう

同じ月内に何度も受診すると、治療代や薬代のほかに、再診料がその都度加算されます。病気にもよりますが、過剰な受診は医療費のムダづかいにつながります。体調が悪化しない限りは、医師から指定された日に受診しましょう。

薬をたくさん欲しがるのをやめましょう

必要以上の薬は体にとって悪影響を及ぼすことがあります。自分の判断で薬や注射を要求しないようにしましょう。薬局などで出している「お薬手帳」などを利用して、自分の薬歴を記録し、自分でも薬の管理をできるようにしましょう。

かかりつけ薬局を持ちましょう

複数の医療機関から処方せんが出されたときにも、同一の薬局で薬がもらえます。かかりつけ薬局があると、医師と薬剤師で薬の二重チェックができ、薬の重複や飲み合わせの危険を防ぐことができます。

ジェネリック医薬品を上手に活用しよう

「ジェネリック医薬品（後発医薬品）」とは、新薬（先発医薬品）の特許が切れた後に販売される医薬品のことです。新薬と同じ効能・効果を持ち、研究・開発コストが抑えられているため新薬に比べて低価格になっています。



家計にやさしいジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品は、新薬に比べて低価格になっています。1剤当たりの差は少額でも、年間に換算するとその額は大きく違ってきます。高血圧症や糖尿病など慢性の病気で長期に薬を服用しなければならない方には、ジェネリック医薬品を利用されることをおすすめします。

医師や薬剤師に相談しましょう

ジェネリック医薬品は医師の処方せんのもとで、調剤薬局で調剤される薬です。現在治療中の方は、ジェネリック医薬品に変えられるかどうか、まずは医師に相談してみましょう。価格や効果、副作用など、ジェネリック医薬品と新薬との違いや特徴について薬剤師に納得がいくまで聞いて、自分に合った薬を選びましょう。

※すべての医薬品にジェネリック医薬品があるわけではありません。

※処方せんにある「ジェネリック医薬品への変更不可」の欄に医師の署名がある場合は、ジェネリック医薬品への切り替えはできません。