

令和4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

- 国保被保険者・1人当たり診療費
入院：毎年全国平均の **約1.2～1.3倍**
入院外（外来）：毎年全国平均の **約1.1倍**
- 一般被保険者の入院外（外来）・1人当たり診療費の上位5大疾病は
毎年『循環器』『新生物』『内分泌』『尿路性器』『筋骨格』
- 国保被保険者の疾病のうち『脳血管疾患（脳梗塞・くも膜下出血等）』と
『動脈硬化症』について香川県平均と比較しました

特集

あなたの血液・血管は健康ですか



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

国保被保険者1人当たり診療費

入院：毎年全国平均の **約1.2～1.3倍**

入院外(外来)：毎年全国平均の **約1.1倍**

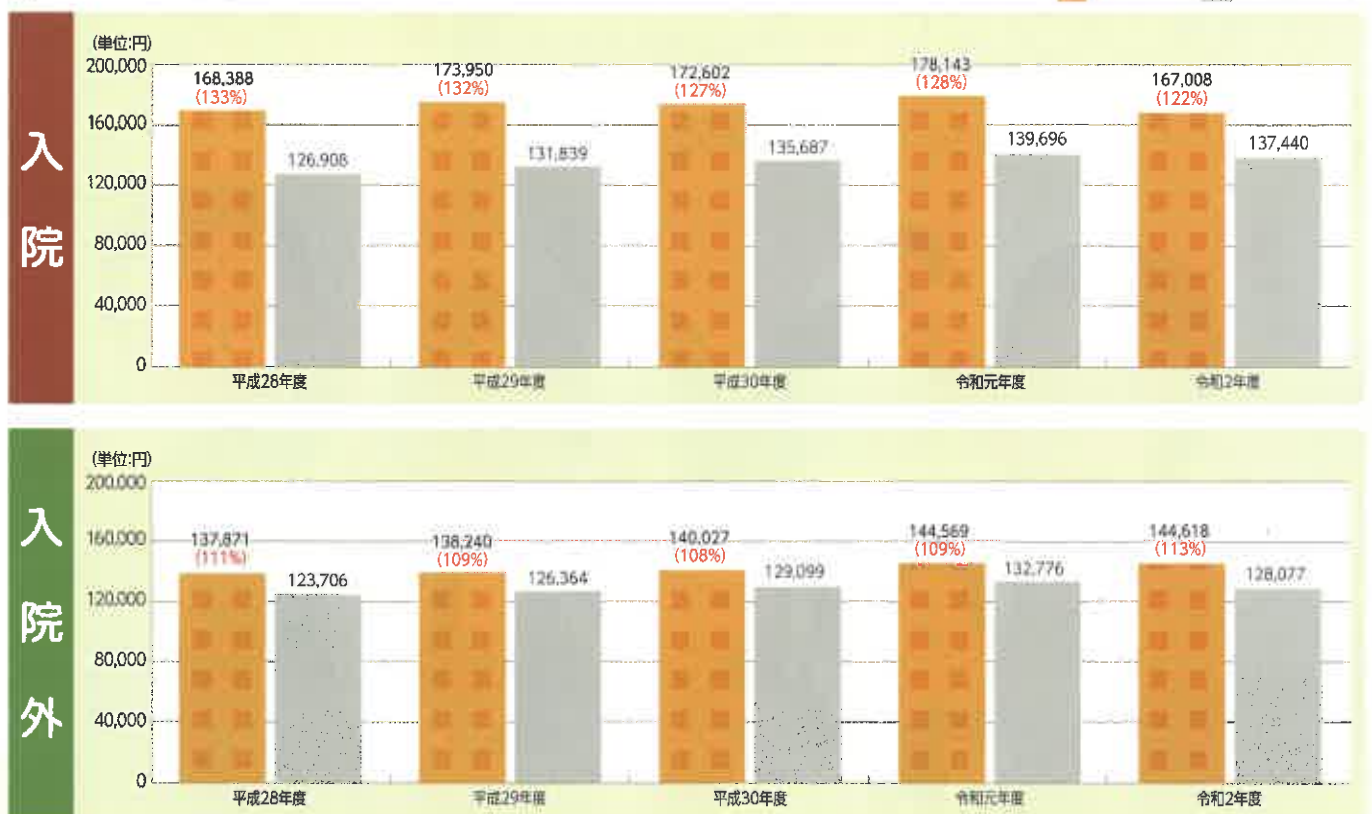
下のグラフをご覧ください。丸亀市国保被保険者の入院の1人当たり診療費は、毎年全国平均より約20～30%高くなっています。また、入院外(外来)の1人当たり診療費も毎年約10%高くなっています。このような医療費の増加は、保険料の引き上げを招き、皆様の負担に大きく影響します。

2ページでは、入院外(外来)の5年間の疾病の傾向について、3ページで脳血管疾患と動脈硬化症について4年間を香川県の平均と比較してみました。

また、4ページからは、「あなたの血液・血管は健康ですか」を特集しています。

■1人当たり診療費

■丸亀市 ■全国平均



グラフのみかた

- *国保被保険者：国民健康保険被保険者のこと。退職被保険者等も含まれる。
- *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3年度の全国平均は令和5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28～令和2年度分

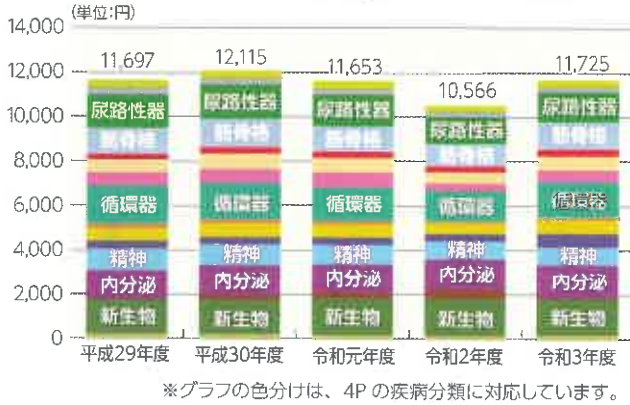
疾病からみる健康状況

一般被保険者の入院外(外来)・1人当たり診療費の

上位5大疾病は毎年「循環器」「新生物」「内分泌」「尿路性器」「筋骨格」

平成29年度から令和3年度5月診療分の入院外(外来)の1人当たり診療費を疾病分類別に分析しました。

一般被保険者・入院外・1人当たり診療費 <各年5月診療分>



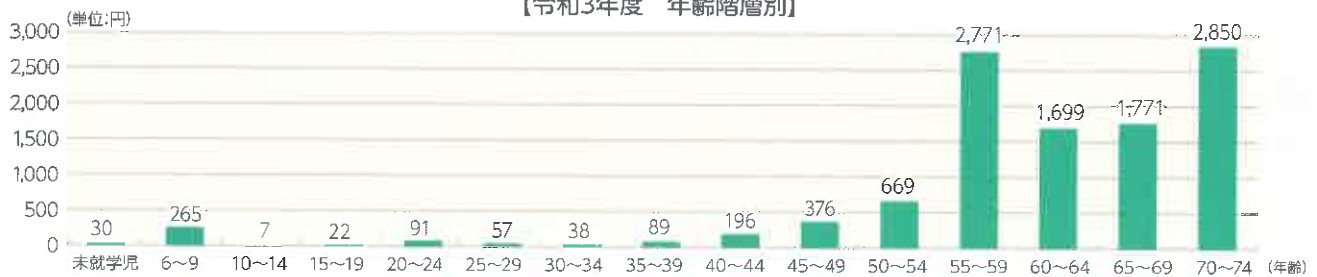
一般被保険者・入院外・男女の1人当たり診療費は、経年的な傾向が見られないが5年間とも10,000円以上になります。疾病分類別に分析すると、毎年、新生物、内分泌、循環器、筋骨格、尿路性器は多くの割合を占めており、令和3年度は新生物と循環器がともに14%を占め最も割合が多く、続いて内分泌が12%になります。

循環器(高血圧・脳梗塞・心臓病等) 一般被保険者・入院外・1人当たり診療費 <各年5月診療分>



循環器は、平成29年度から令和2年度は年々減少しているが、令和2年度から令和3年度は増加し1,586円になります。令和3年度を年齢階層別に分析すると、年齢階層が高くなるほど、診療費が高くなる傾向が見られ、70~74歳が2,850円で最も高く、2番目は55~59歳が2,771円、3番目は65~69歳が1,771円になります。

【令和3年度 年齢階層別】



新生物(がん・白血病等) 一般被保険者・入院外・1人当たり診療費 <各年5月診療分>



新生物は、5年間とも1,500円以上でほぼ横ばいで、令和3年度は1,643円になります。令和3年度を年齢階層別に分析すると、年齢階層が高くなるほど診療費が高くなる傾向が見られ、70~74歳が2,548円で最も高く、2番目は65~69歳が2,323円、3番目は60~64歳が2,127円になります。

【令和3年度 年齢階層別】

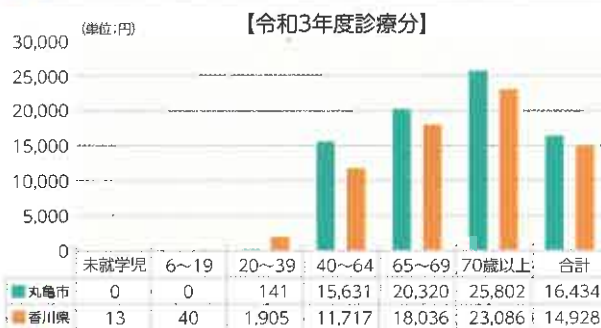
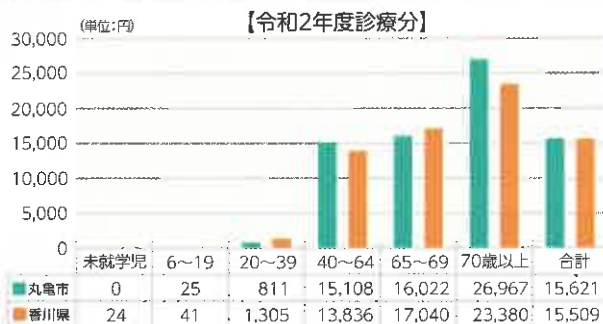


参考資料:香川県国民健康保険団体連合会 丸亀市平成29~令和3年度年齢階層別疾病分類別リスト各年5月診療分(19分類)

国保被保険者の疾病(30分類)のうち「**脳血管疾患(脳梗塞・くも膜下出血等)**」と「**動脈硬化症**」について香川県平均と比較しました。

脳血管疾患

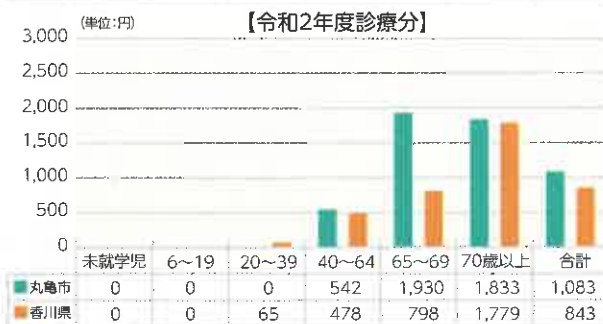
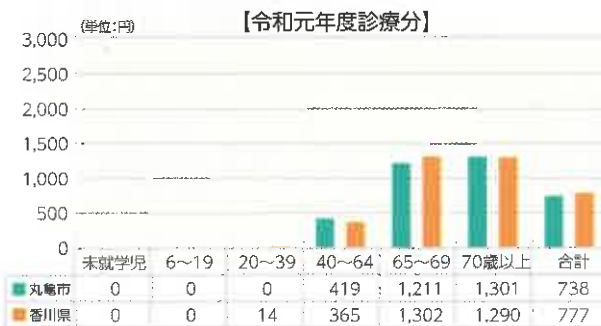
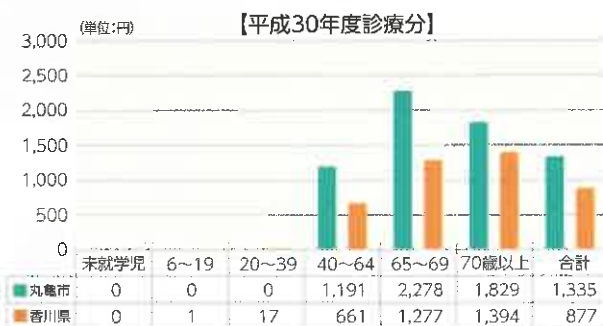
国保被保険者・1人当たり診療費



脳血管疾患は、令和元年度の合計は県平均をやや下回っていますが、他の年度は県平均を上回っています。令和3年度を年齢階層別に分析すると40歳以上の全ての年齢階層で同じ年齢階層の県平均を上回っています。

動脈硬化症

国保被保険者・1人当たり診療費



動脈硬化症は、令和元年度の合計は県平均をやや下回っていますが、他の年度は県平均を上回っています。令和3年度を年齢階層別に分析すると、70歳以上は同じ年齢階層の県平均を上回っています。40~64歳は同じ年齢階層の県平均を下回っていますが前年度の同じ年齢階層より約30%高くなっています。

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30年度~令和3年度分(退職被保険者等を含む)(30分類)
*香川県の30分類は入院と入院外に分かれていません。年間のデータになります。

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

あなたの血液・血管は健康ですか？

[肥満・糖尿病・高血圧・脂質異常症]

肥満や糖尿病、高血圧、脂質異常症は、血管を傷めつけ、動脈硬化を促進して心臓病や脳卒中などの発症につながり、最終的に死を招くということから「死の四重奏」と呼ばれています。その土台は悪い食生活、ストレスなどの生活習慣の積み重ねです。



動脈硬化などの疾患を予防するために 健幸10か条の に取り組みましょう！

※丸亀市では健康づくりのきっかけとなるよう健幸10か条を設定しています。詳しくは「健幸10か条」で検索。

2

(二) コチン Stop の日

～今日はたばこを忘れてみましょう～

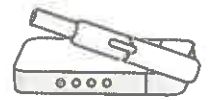
吸っているあなたは・・・ 肺がんだけでなく、ほとんど全てのがんの原因になります。ほかにも、脳卒中や心筋梗塞、COPDなど全身の様々な病気にかかる原因となります。

吸っていないあなたも・・・ タバコから出る煙や、タバコを吸った後の服、室内で吸っている場合はカーテン、じゅうたん、壁にも有害物質が付いています！その有害物質を吸い込むことで、タバコを吸わない人にも影響があります！

例えば・・・ 大人：肺がん、心臓病など

こども：喘息、中耳炎、乳幼児突然死症候群など

また、煙の少ない「加熱式タバコ」にも、タバコを吸った後に吐く息には、紙巻タバコと同じように有害物質が含まれていることがわかっています。



☆禁煙するとイイことたくさん☆

★自分自身や家族の健康を守る！

★朝の目覚めがよくなる！

★肌ツヤがよくなる！

★ご飯がもっと美味しくなる！

★お金の節約になる！

9

(休) 肝日をとる日

～楽しいお酒も休肝日を忘れずに～

お酒は、程よく飲むと食欲増進や血行促進、リラックス効果など、心や体に良い影響があります。しかし、飲みすぎると、肝臓などの臓器に負担がかかり、がんや糖尿病など様々な病気にかかる可能性があります。またアルコール依存症になるおそれもあります。

この写真は、1日分のお酒の量を、指の長さや太さで示しています。自分の指で確認してみましょう。

アルコール度数が高いほど、肝臓への負担が大きくなりカロリーも高くなります。



アルコール度数5%

低



ワインは
グラス2杯

アルコール度数12～15%

アルコール度数



焼酎ロック

ウイスキーロック



アルコール度数25%以上



高

10 (受) 診する日

～健康診断で自分の体をチェックしましょう～



【厚や】まるがめ 211
 〒230-0264 東京都大田区
 元 1-1-1 (丸がめ) <丸>

1 受診券到着

5月下旬に特定健診・各種検診の受診券が届きます。

2 受診機関選択

医療機関か集団健診を選んでください。

3 予約

まず予約!

受診

- ・医療機関
市内医療機関へ直接・電話で予約!
- ・集団健診

予約専用ダイヤル(0877-23-3710)、または インターネットで予約!

4 受付

さあ 受診!

予約時間ごとに受付を行います。大腸がん検診を受ける場合は2日分の検便を持参してください。



持ち物

丸がめ市国保特定健診受診券、香川県国民健康保険被保険者証、料金等 ※希望の健(検)診により異なります。

5 尿検査

受付後すぐ尿をとり糖尿病・腎臓病の危険度を調べます。



6 身体計測

身長・体重・腕囲を測り、メタボや肥満でないかを調べます。



7 問診・血圧測定

生活習慣についての確認と、血圧を測ります。



8 採血

肝臓・脂質・血糖・貧血の検査です。

【※前立腺がん・※肝炎ウイルス又検診・※風疹抗体検査】を受けられます。
 ※対象者のみ

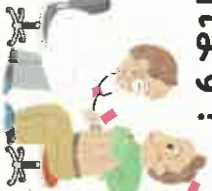


9 肺がん・胃がん検診

特定健診と、結核・肺がん検診や胃がん検診も同時に受けられます。



35～74歳の方!
 約1万円の検査が
800円で
 受けられます!



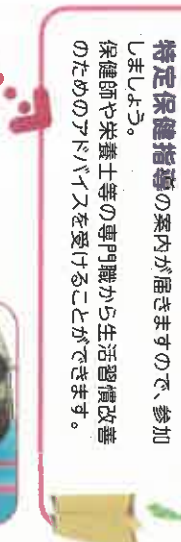
<メタボでない人>

よい生活習慣を継続し、来年度も健診を受けましょう。



<メタボ・メタボ予備軍の人>

特定保健指導の案内が届きますので、参加しましょう。保健師や栄養士等の専門職から生活習慣改善のためのアドバイスを受けることができます。



改善されたか 次年度も
 受診して確認しましょう!

13 結果説明

後日保健師等と健診をふり返ります。



12 眼底検査

医師の判断が必要と認められた人のみ検査を行います。



11 診察

医師による診察を行います。



10 心電図

心臓の機能を調べます。



10 心電図

心臓の機能を調べます。



11 診察

医師による診察を行います。



12 眼底検査

医師の判断が必要と認められた人のみ検査を行います。



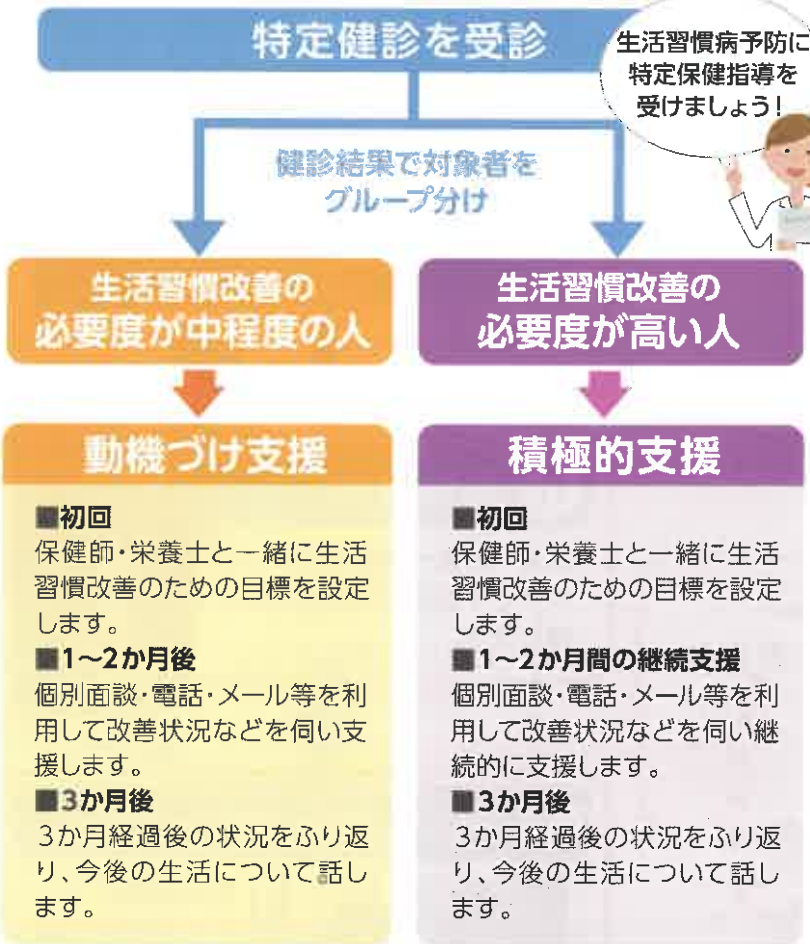
特定健診の結果によって、 各種教室や受診勧奨の通知が届く場合があります！



健診は受けたら終わりではなく、健診結果から自分の身体の状態を確認し、必要に応じて生活習慣を見直すことが大切です。

血糖値や腎機能の値によって、各種教室や受診勧奨の通知が届く場合があります。対象になった人は、教室等に参加し、生活習慣の見直し・改善に取り組みましょう。

特定保健指導



腎臓サポート教室



慢性腎臓病についてと、慢性腎臓病を予防する生活習慣（食事・運動等）についてお話をします。

糖尿病性腎症重症化 予防プログラム

糖尿病や腎臓病のリスクのある人に、食事や運動等の健康管理について個別に面談等を行います。

各種検(健)診のお知らせ

人間ドック費用 助成について

受診日に満40歳以上75歳未満の丸亀市国民健康保険加入者は、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

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

対象年齢の方には
歯周病検診の受診券も
同封されています！

