

令和5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
- 国保被保険者受診率 入院：毎年全国平均の約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(がん)』『内分泌』『尿路性器』『筋骨格』
- 国保被保険者の疾病(30分類)のうち  
『糖尿病』と『糖尿病以外の内分泌(脂質異常症等)』について香川県平均と比較しました

特集

## 糖尿病



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

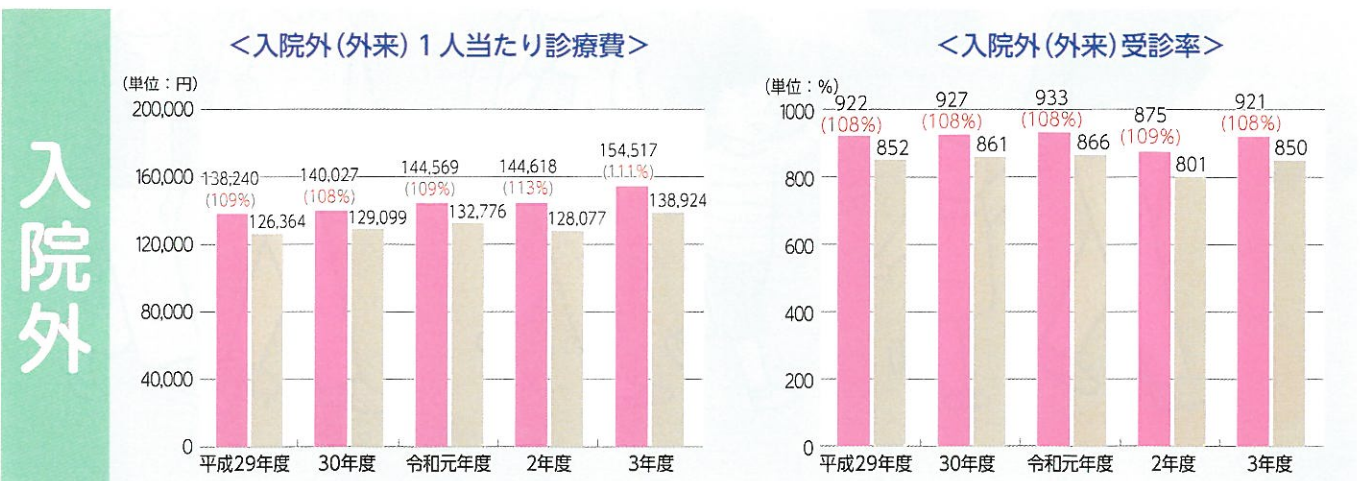
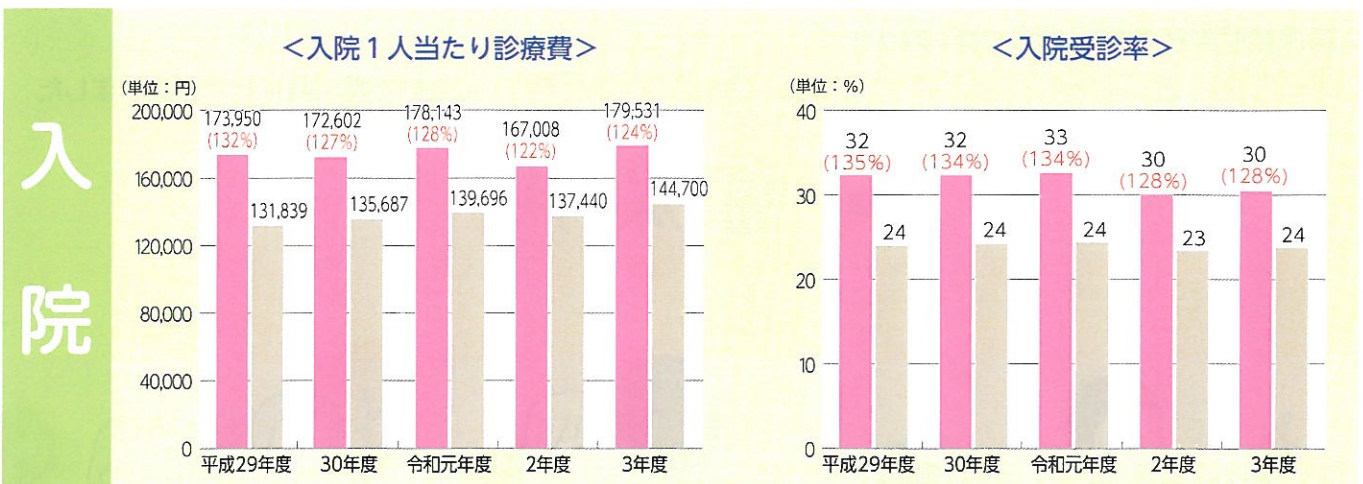
〈国保被保険者 1人当たり診療費〉 入院：**毎年全国平均の約1.2～1.3倍**  
 入院外（外来）：**毎年全国平均の約1.1倍**

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%、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。受診率についても1人当たり診療費と同じ程度全国平均より高くなっています。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年間の疾病の傾向から分析した丸亀市の5大疾病のうち「内分泌」と「尿路性器」をとりあげました。そして3ページで内分泌を「糖尿病」と「それ以外」にわけて香川県の平均と比較してみました。

また、4ページからは、「糖尿病」を特集しています。

■ 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

\*令和4年度の全国平均は令和6年12月頃に公表されます。

( )は全国平均値に対する比率

参考資料：国保中央会 国民健康保険の実態 平成29～令和3年度分

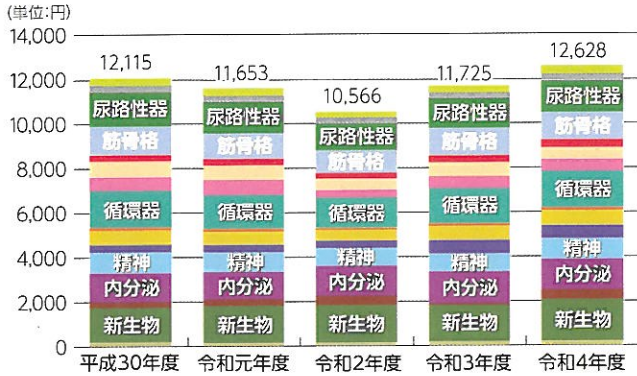


一般被保険者の入院外（外来）・1人当たり診療費の上位5大疾病は毎年

「循環器」「新生物」「内分泌」「尿路性器」「筋骨格」

平成30年度から令和4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。今年度は5大疾病から「内分泌」と「尿路性器」を取りあげます。

《一般被保険者・入院外・1人当たり診療費 <各年5月診療分>》



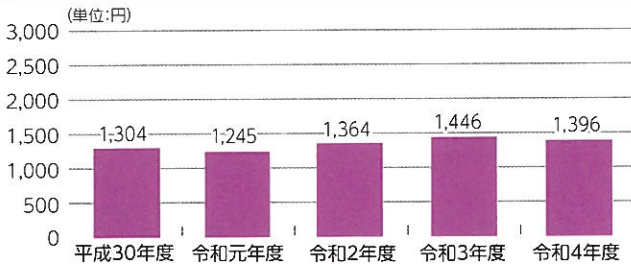
一般被保険者・入院外・男女の1人当たり診療費は、平成30年度12,115円、令和元年度11,653円、令和2年度10,566円、令和3年度11,725円、令和4年度12,628円で、平成30年度から令和2年度は年々減少しているが、令和2年度から令和4年度は年々増加し、令和4年度が最も高くなります。

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4年度は新生物が15%を占め最も割合が多く、続いて循環器が13%、内分泌と尿路性器がともに11%になります。

※グラフの色分けは、3Pの疾病分類に対応しています。

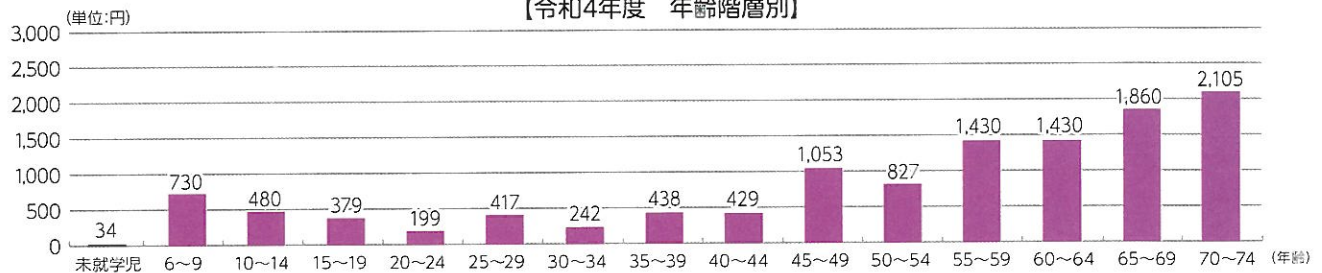
《 内分泌 》(糖尿病等)

一般被保険者・入院外・1人当たり診療費 <各年5月診療分>



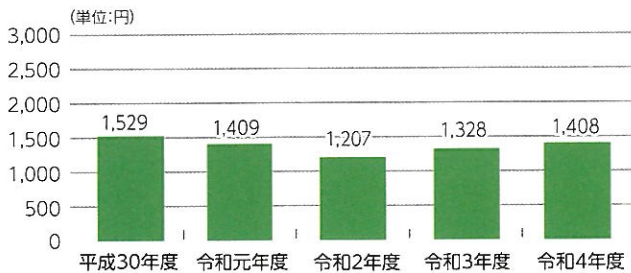
内分泌は、5年間ともほぼ横ばいで、令和4年度は1,396円になります。令和4年度を年齢階層別に分析すると、年齢階層が高くなるほど、診療費が高くなる傾向が見られ、70～74歳が2,105円で最も高く、2番目は65～69歳が1,860円、3番目は55～59歳と60～64歳がともに1,430円になります。

【令和4年度 年齢階層別】



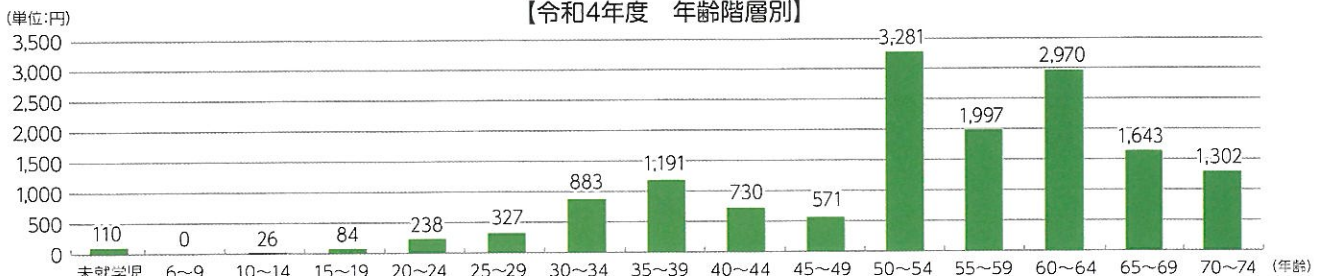
《 尿路性器 》(腎不全等)

一般被保険者・入院外・1人当たり診療費 <各年5月診療分>



尿路性器は、平成30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4年度は年々増加し、令和4年度は1,408円になります。令和4年度を年齢階層別に分析すると、50～54歳が3,281円で最も高く、2番目は60～64歳が2,970円、3番目は55～59歳が1,997円になります。

【令和4年度 年齢階層別】



\*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ている。

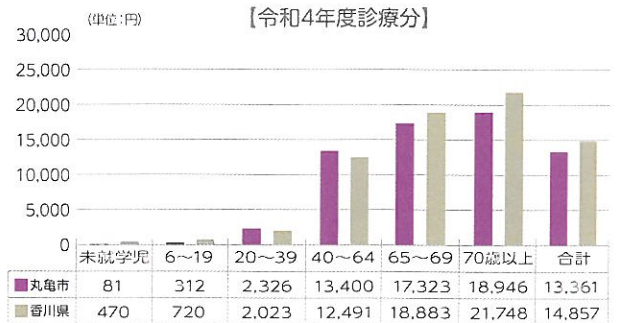
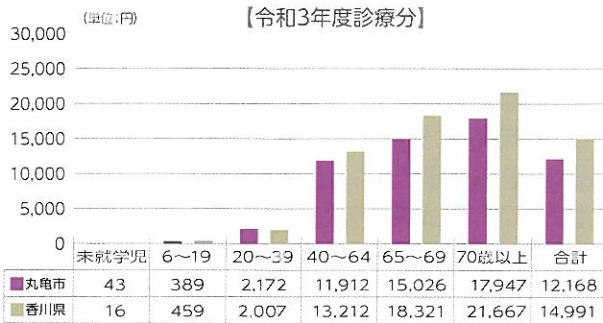
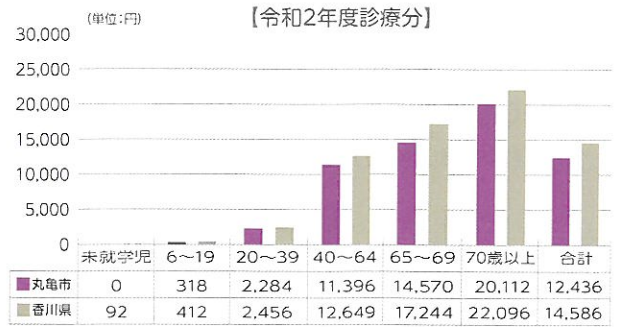
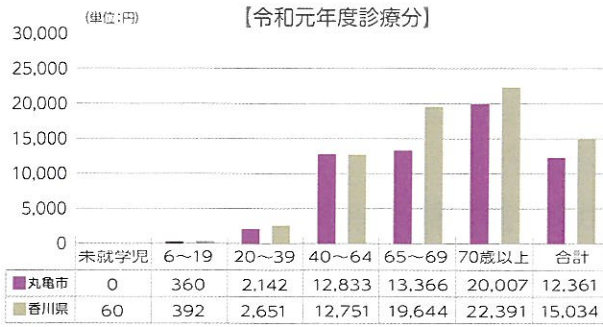
参考資料：香川県国民健康保険団体連合会 丸亀市平成30～令和4年度年齢階層別疾病分類別リスト各年5月診療分(19分類) \*疾病分類と主な疾病名は3P参照



国保被保険者の疾病(30分類)のうち「糖尿病」と「糖尿病以外の内分泌(脂質異常症等)」について香川県平均と比較しました。

# 糖尿病

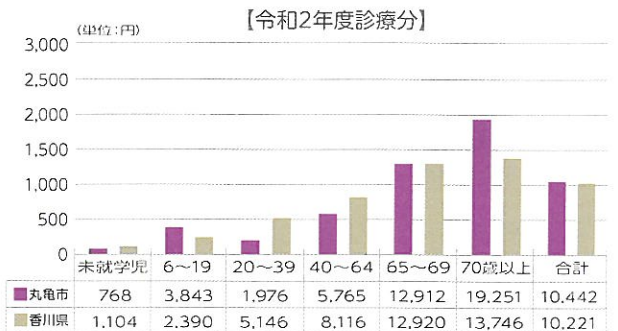
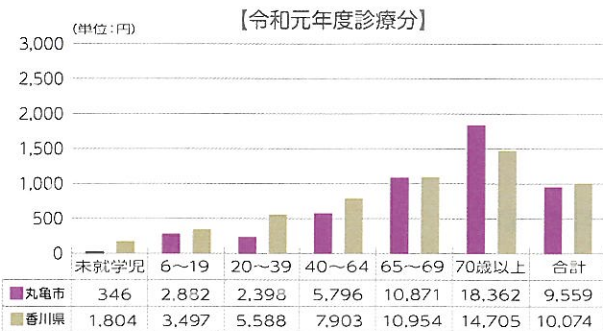
国保被保険者・1人当たり診療費



糖尿病は、4年間とも県平均を下回っています。しかし、年齢階層別に分析すると、20~39歳が令和3年度から同じ年齢階層の県平均を上回っています。また、40~64歳が同じ年齢階層の県平均を上回ったり下回ったりしており、令和4年度は13,400円で、前年度が11,912円のため前年度比は112%になり、同じ年齢階層の県平均12,491円の1.1倍になっています。

# 内分泌、栄養及び代謝疾患

国保被保険者1人当たり診療費



内分泌、栄養及び代謝疾患は、令和2・3年度は県平均を上回っているが、令和元・4年度は県平均を下回っています。しかし、年齢階層別に分析すると、4年間とも70歳以上は同じ年齢階層の県平均を上回っており、6~19歳(未就学児を除く)は令和2年度から同じ年齢階層の県平均を上回っています。この年齢階層は、令和4年度が4,181円で前年度が3,857円のため前年度比は108%になり、同じ年齢階層の県平均2,339円の1.8倍になっています。

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)令和元年度~令和4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**: 食中毒、ウィルス肝炎、がん・白血病
- 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、血管性認知症
- 神経系**: アルツハイマー型認知症、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、帯状疱疹
- 皮膚**: アトピー性皮膚炎
- 筋骨格**: 腰痛症、脊髄障害・関節症、腎不全
- 泌尿生殖器**: 前立腺肥大症
- 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**: 染色体異常、先天奇形
- 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

\*従来のコロナウイルスは感染症になりますが、新型コロナウイルスはどの分類にするか決まっていないため疾病分類の対象外になっています。



## 特集 糖尿病



「糖尿病」とは、**血液中のブドウ糖(血糖)が多くなる病気**です。ブドウ糖は私たちが生きていくためのエネルギーとして大切なものですが、多すぎると血管が傷つきやすくなり、さまざまな病気を引き起こすことにもつながります。



血液中のブドウ糖の割合を**血糖値**といい、血糖値が**必要以上に高くなった状態が慢性的に続くのが糖尿病**です。血糖値は、本来なら糖を吸収する手助けをする**インスリン**というホルモンによって、一定の範囲に保たれていますが、インスリンの量が不足したり、働きが悪くなったりして、血糖値が上がってしまうのです。

かつては中高年層に多いとされていましたが、近年は生活習慣の変化から、**子どもや若年層**にも増えてきています。

## 糖尿病には1型と2型があります

気をつけ  
なくちゃ!

1型糖尿病と2型糖尿病の特徴

1型糖尿病	分類	2型糖尿病
若年に多い (ただし何歳でも発症する) 	発症年齢	中高年に多い 
急激に症状が現れて、糖尿病になることが多い	症状	症状が現れないこともあり、気がつかないうちに進行する
やせ型の方が多い	体型	肥満の方が多いが、やせ型の方もいる
すい臓でインスリンをつくる細胞が壊れてしまうため、インスリンがすい臓から出なくなり、血糖値が高くなる	原因	遺伝的な影響によってインスリンが出にくくなったり、過食や運動不足などの生活習慣によってインスリンが効きにくくなったりして、血糖値が高くなる
インスリンの注射	治療	食事療法・運動療法、飲み薬、場合によってはインスリンなどの注射を使う

糖尿病  
クイズ

## Q.糖尿病の合併症はどれでしょう？

- ① 網膜症      ② 腎臓病      ③ 神経障害

答えは次のページへ



# 答えは 全部です!



糖尿病は、治療をせずにそのままにしておくと、さまざまな合併症を引き起こすので注意が必要です。主なものは「**三大合併症**」といわれています。

他にも「**心臓病**」や「**脳卒中**」など、死亡リスクの高い病気につながる「**動脈硬化**」とも関係があることがわかってきています。

合併症にならないように 健診を受けて生活習慣を見直し、次のページの食事や運動などできることに取り組みましょう!

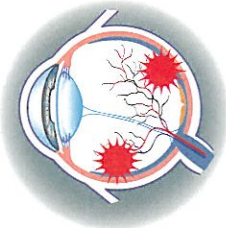
## 三大合併症

目に障害を起こす

### 「糖尿病網膜症」

5~10年後

目の網膜にある細い血管がむしばまれ、進行すると失明することもある。

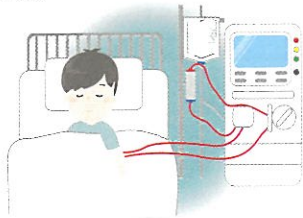


腎臓に障害を起こす

### 「糖尿病性腎症」

10~15年後

腎臓の細い血管がむしばまれ、腎臓の機能が低下。人工透析治療が必要になることもある。



神経に障害を起こす

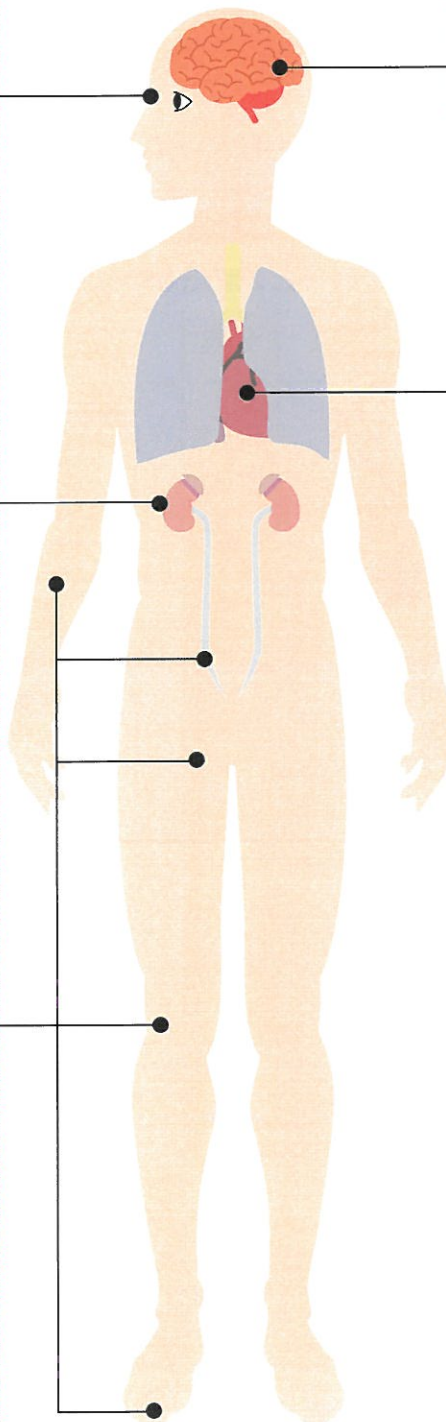
### 「糖尿病性神経障害」

初期~10年後

手足の神経に異常をきたし、痛みやしびれを発生。足潰瘍や足壊疽となる場合もある。



## 糖尿病の合併症



## 動脈硬化に関連した合併症

### 「脳血管障害」

(脳梗塞、脳出血など)

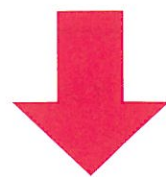


### 「冠動脈疾患」

(心筋梗塞など)



免疫機能の低下



感染症



# 食 事

## 食事は1日3回、規則正しく。

たとえば朝食を抜くと、**インスリン**が作用しづらくなります。さらに、昼食に高カロリーのを摂るなど、**栄養バランス**が崩れがちです。

## 食物繊維をしっかりと摂りましょう。

食物繊維には、食後の血糖値上昇を抑えるだけでなく、**コレステロールの増加を防ぎ、便通を改善する**働きがあります。野菜や海藻、きのこなど、食物繊維を多く含む食品を食べましょう。

## 飲み物の糖質に注意！

清涼飲料水には糖質が多く含まれています。飲み物はできるだけ、**水や甘くないお茶**などにしましょう。



# 運 動

## 「有酸素性運動」が効果的です。

酸素を十分に取り入れて、身体全体の筋肉を使う「**有酸素性運動**」を始めてみませんか。**週に計150分以上**、頻度は**週に3回以上**を目安にしましょう。レジスタンス運動と併用すると、さらに効果的です。

## 「レジスタンス運動」で筋肉を“貯筋”。

筋肉に抵抗(レジスタンス)をかける動作を繰り返して行う運動を「**レジスタンス運動**」といいます。毎日行うのではなく**2~3日に1回程度**、**週に2~3回**行うのがおすすめです。



サイクリング



## 毎日続けられる運動を選びましょう。

毎日の**ちょっとした家事**も、意識して取り組めば「**運動**」のひとつです。エスカレーターやエレベーターを使わず、**階段を利用する**だけでも「**運動**」になります。



健康づくりの  
“きっかけ”に…

まいにち健康チャレンジ!  
**マイチャレかがわ!** にチャレンジ!

小学生以上の香川県民限定で参加できる健康ポイント事業です。  
健診を受けることやイベント等への参加でも健康ポイントが貯まります。  
がんばると県内のサービス協力店で特典が受けられたり、抽選でプレゼントが当たります。

「マイチャレかがわ！」のアプリは  
このマークが目印



詳しい情報はHPをチェック

マイチャレかがわ

検索



オリドム





生活習慣病予防のために  
特定保健指導を  
受けましょう！

## 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。

各種教室や受診勧奨の通知が届いた人は、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

#### 特定健診を受診

健診結果で対象者を  
グループ分け

生活習慣改善の  
必要度が中程度の人

#### 動機づけ支援

##### ■初回

保健師・栄養士と一緒に生活習慣改善のための目標を設定します。

##### ■3か月後

3か月経過後の状況をふり返り、今後の生活について話します。

生活習慣改善の  
必要度が高い人

#### 積極的支援

##### ■初回

保健師・栄養士と一緒に生活習慣改善のための目標を設定します。

##### ■1～2か月間の継続支援

電話やメール等で改善状況を伺い継続的に支援します。

##### ■3か月後

3か月経過後の状況をふり返り、今後の生活について話します。

### 腎臓サポート教室



慢性腎臓病や、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。

## まずは、今の自分の体の状態を知りましょう

糖尿病・高血圧・がんなどの生活習慣病を早期発見・重症化を予防するために、定期的に健(検)診を受けることが大切です。

#### 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

#### 忘れずに受けましょう！



#### 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。対象になっている健(検)診を受けましょう。

★詳しくは、健康課(24-8806)へ