

令和6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・1人当たり診療費の上位3大疾病は
毎年『**新生物**』『**精神**』『**循環器**』
- 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『**新生物**』『**内分泌**』『**循環器**』『**筋骨格**』『**尿路性器**』
- 一般被保険者の入院・入院外（外来）における5年間の疾病の傾向から
『**新生物（がん等）**』をとりあげ分析しました

特集

特定健診を受けていますか？



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。ぜひとも国保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。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ページからは、入院と入院外（外来）の5年間の疾病の傾向から分析した丸亀市の疾病のうち「新生物（がん等）」をとりあげました。

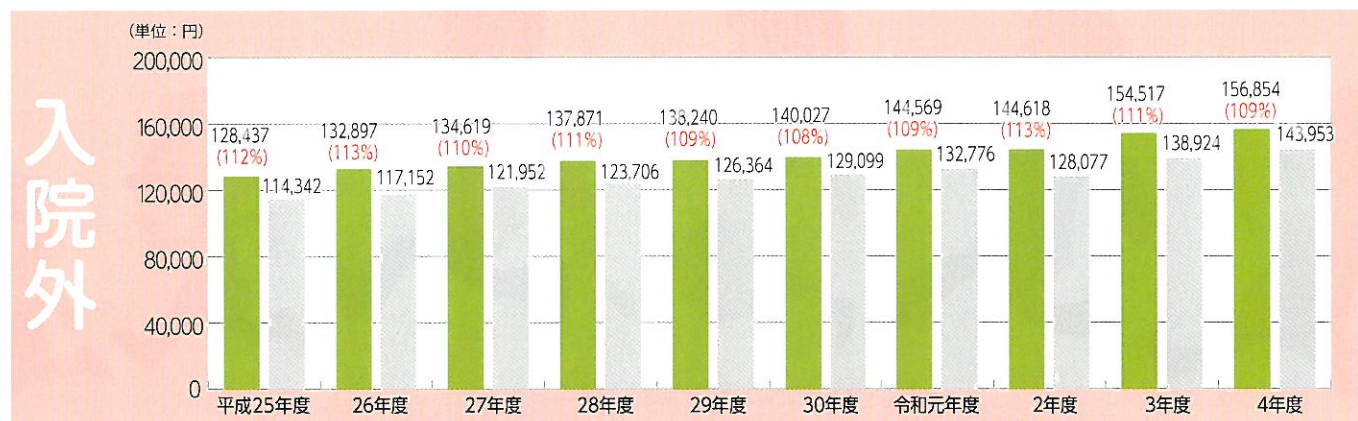
また、4ページからは、「特定健診」を特集しています。

《入院1人当たり診療費》

■ 丸亀市 ■ 全国平均



《入院外1人当たり診療費》



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5年度の全国平均は令和7年12月頃に公表されます。

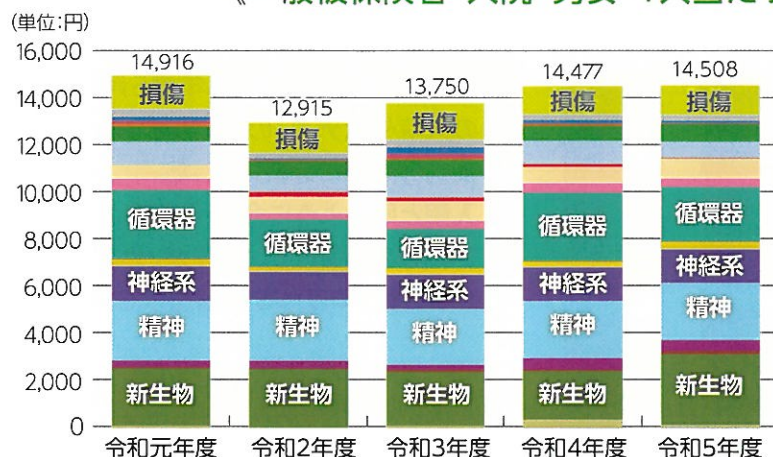
参考資料：国保中央会 国民健康保険の実態 平成25～令和4年度分

疾病からみる健康状況

一般被保険者の入院・1人当たり診療費の上位3大疾病は毎年

『新生物』『精神』『循環器』

《一般被保険者・入院・男女・1人当たり診療費 <各年5月診療分>》



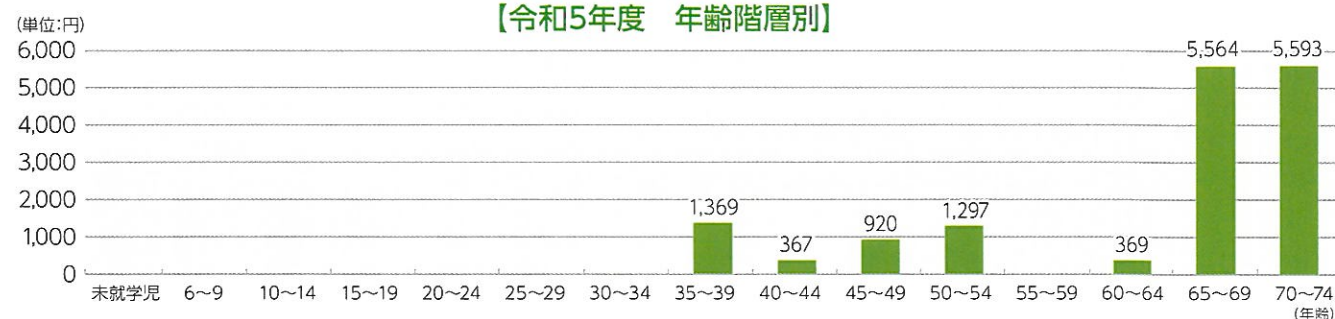
令和元年度から令和5年度5月診療分の入院の1人当たり診療費を疾病分類別に分析しました。令和元年度から令和2年度は減少していますが、令和2年度から令和5年度は年々増加しています。

《『新生物』(がん等) 一般被保険者・入院・男女1人当たり診療費 <各年5月診療分>



3大疾病から最も高い「新生物」(がん等)をとりあげると、5年間とも2,000円以上で、令和5年度は3,000円を超えています。令和5年度を年齢階層別に分析すると、70～74歳が最も高く、次いで65～69歳になります。

【令和5年度 年齢階層別】



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	泌尿生殖器	妊娠	周産期	先天奇形	不分類	損傷
	ウイルス肝炎・食中毒	がん・白血病	貧血・免疫機構の障害	脂質異常症(高脂血症)・甲状腺障害・糖尿病・血管性認知症	統合失調症・躁うつ病	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	心臓病・高血圧・脳梗塞・急性気管支炎	喘息・急性気管支炎	胃潰瘍・胃炎	帯状疱疹・アトピー性皮膚炎	腰痛症・脊髄障害・関節症	腎不全・前立腺肥大症	分娩及び産後よく	分娩障害	新生児呼吸障害・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

*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かったためこの19分類の対象外になっています。

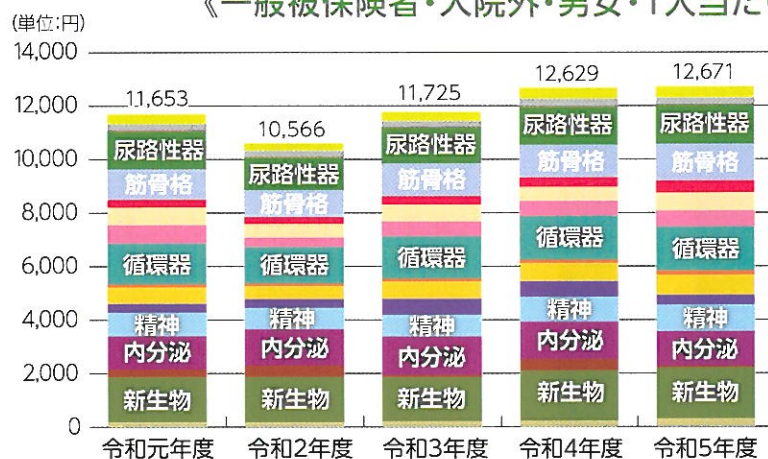
*一般被保険者：国民健康保険被保険者のうち退職被保険者等を除いている。

参考資料：香川県国民健康保険団体連合会 丸亀市令和元年～令和5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
「新生物」 **「内分泌」** **「循環器」** **「筋骨格」** **「尿路性器」**

《一般被保険者・入院外・男女・1人当たり診療費 <各年5月診療分>》



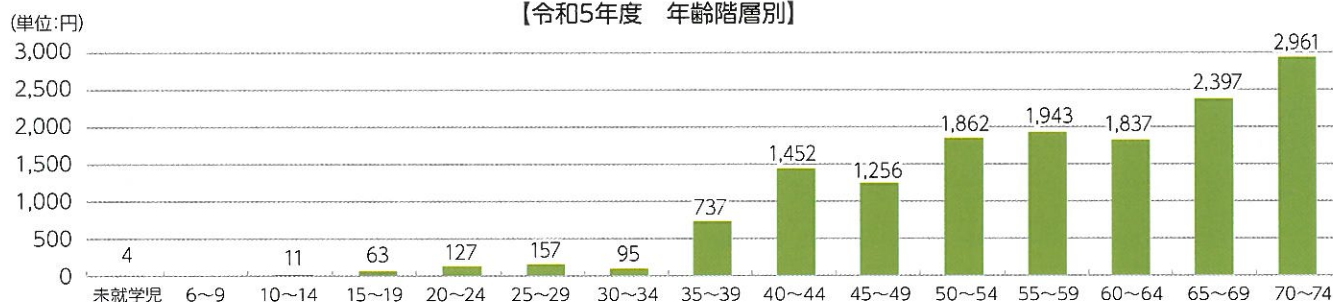
令和元年度から令和5年度5月診療分の入院外（外来）の1人当たり診療費を疾病分類別に分析しました。
 入院と同じように令和元年度から令和2年度は減少していますが、令和2年度から令和5年度は年々増加しています。

《新生物》（がん等）一般被保険者・入院外・男女1人当たり診療費 <各年5月診療分>



5大疾病から最も高い「新生物」（がん等）をとりあげます。令和3年度が前年度よりやや減少していますが、それ以外は年々増加しています。令和5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ます。

【令和5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 年齢階層別の疾病分類別リスト令和元年度～令和5年度各年5月診療分（退職被保険者は含まない）



特定健診を 受けていますか？

丸亀市国保特定健診は
約1万円の健診が
800円で
受けられます



特定健診とは？

特定健診は生活習慣病の予防のためのメタボリックシンドロームに着目した健診です。健診によってメタボリックシンドロームや糖尿病、高血圧などの生活習慣病の早期発見・重症化予防を目的としています。

ケース1

持病で通院していて、検査も受けているよ



通院している人も特定健診の対象です。通院での検査は自覚症状のある病気の治療が目的です。一方、特定健診は自覚症状のない病気を発見するのが目的です。

ケース2

健康には自信あり！去年は異常なしだったの



検査値が正常だったとしても年々異常値に近づいている場合もあります。継続受診で体の変化を見ることが大切です。

ケース3

忙しくて特定健診を受けに行く時間がないんだ



健診を受けないでいると病気に気づかず重症化することも考えられます。集団健診は土日も実施しています。土曜日に実施している医療機関もあるので、ぜひ時間を見つけて受診してください。

ケース4

体型には気を付けていてメタボの可能性はないよ



痩せていても生活習慣病にかかることはありますし、生活習慣病が原因で痩せることもあります。

ケース5

具合が悪くなったら受診すればいいのよ



生活習慣病は自覚症状がほとんどなく、気づかないうちに進行することが多い病気です。症状が出た時にはすでに重症ということも少なくありません。毎年の特定健診で状態を確認することが大切です。

健診を受けるには？



特定健診の流れ

01

まずは申し込む

5月下旬に特定健診・各種検診受診券が届きます。医療機関または集団健診を選んで予約してください。



がん検診を同時に受けられます！

がんは日本人の2人に1人がかかる病気です。定期的ながん検診を受け、がんの早期発見・早期治療につなげましょう。

検診の種類

- 胃がん
- 肺がん
- 大腸がん
- 乳がん
- 子宮頸がん
- 前立腺がん



※受けられる検診は集団健診や医療機関で異なります。詳しくは、受診券送付時同封のチラシまたは予約時に確認してください。

02

特定健診を受ける

申し込んだ医療機関または集団健診会場で特定健診を受けます。



持ち物 特定健診受診券、マイナ保険証等

料金 800円

主な検査項目

腹囲測定 内臓脂肪の蓄積状態を確認します。

身体測定 身長、体重を測定し、肥満度(BMI)を確認します。

血圧測定 血管にかかる圧力を調べます。

採血 脂質異常症や糖尿病、動脈硬化のリスク、肝臓の機能などを確認します。

検尿 糖尿病や腎臓病のリスクを調べます。

問診 今の体の状態や既往症の他、喫煙歴や服薬歴などを確認します。

診察 医師による診察を行います。

心電図 心臓の機能を調べます。

眼底検査 医師の判断で必要と認められた方のみ実施します。

**5年に
1度の
チャンス!**

丸亀市歯周病検診 も受けましょう

無料で歯の検診が受けられます

対象 令和7年度中に

20,25,30,35,40,45,50,55,

60,65,70歳になる人 対象の方は特定健診・がん検診と一緒に受診券が届きます。



結果を確認する

健診結果に加えて、受診者全員に情報提供されます。対象の方には「特定保健指導」の通知が届くので、ぜひ生活習慣の改善にお役立てください。



特定保健指導

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**

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。



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。

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。



腎臓サポート教室

人間ドック も選べます ——— 人間ドック費用助成について ———

対象者：受診日において、満35歳以上（年度内に35歳になる方を含む）75歳未満で丸亀市国保に加入しており、市が定める申請要件を満たす方

※必要な検査項目等の申請要件や申請方法などについては、同封のチラシをご確認ください。



※人間ドックの助成申請をする場合、健康課が発行する「丸亀市国保特定健康診査/肺・胃・大腸がん検診受診券」は同年度内に使用できません。

知っていますか?!

丸亀市では、みなさんの健康づくりに取り組む「きっかけ」となるよう、健幸の日を設定しました。

健幸の日には、みんなで日頃の生活を振り返り、できることから始めましょう!

毎月10日は

けんこう

健幸の日



「健やか まるがめ 21」
マスコットキャラクター
元亀 (げんき) くん

健幸10か条 10か条続けて健康10(寿)命を延ばそう!

1

1(い) つもよりのんびりする日

～体を休めてリフレッシュしてみよう～

2

2(二) コチン Stop の日

～今日はたばこを忘れてみましょう～

3

3 食3つの器で食べる日

～バランスよく食べましょう～

4

4(事) 故から身を守る日

～交通ルールを守りましょう～
～感染症から身を守りましょう～

5

5(ご) はんを楽しむ日

～だれかと一緒に会話をしながら
食事をしましょう～

6

6(無) 理なく体を動かす日

～自分のできる範囲で体を動かしましょう～

7

7(仲) 良くつながる日

～地域や人とのつながりを大切にしましょう～

8

8(歯) みがきを忘れない日

～いつもより念入りに、忘れず歯みがきを～

9

9(休) 肝日をとる日

～楽しいお酒も休肝日を忘れずに～

10

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～

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



オリドメ