

令和7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 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 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・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」、そのうち「精神」と「神経系」を分析しました
- 国保被保険者の疾病（30分類）のうち「精神および行動の障害」と「神経系の疾患」について香川県平均と比較しました

特集

- ポリファーマシー（多剤併用）をご存じですか？
- 現代社会は見えないストレスでいっぱい



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・入院 1人当たり診療費 : **毎年全国平均の約1.2～1.3倍**
- 国保被保険者入院受診率 : **毎年全国平均の約1.3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ページは、一般被保険者・入院の5年間の疾病の傾向を分析し、そのうち「精神」と「神経系」をとりあげました。

3ページは年齢別疾病状況表から「精神と行動の障害（躁うつ病等）」と「神経系の疾患（自律神経失調症等）」を取り上げ4年間の県比較を行いました。

また、4ページからは、「ポリファーマシー（多剤併用）」「ストレス」を特集しています。

■ 丸亀市 ■ 全国平均



グラフのみかた

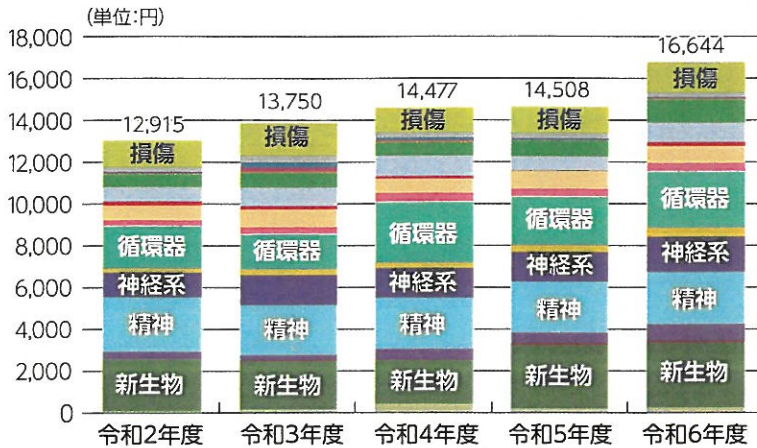
*国保被保険者：国民健康保険被保険者のこと。退職被保険者等も含まれる。 *1人当たり診療費：年間診療費÷年間平均被保険者数
 *受診率：受診件数÷年間平均被保険者数×100 ()は全国平均値に対する比率
 *令和5年度の全国平均は令和7年8月に公表された厚生労働省のデータで試算しています。
 *令和6年度の全国平均は令和8年12月頃に公表されます。 参考資料 国保中央会 国民健康保険の実態 令和元～4年度分

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

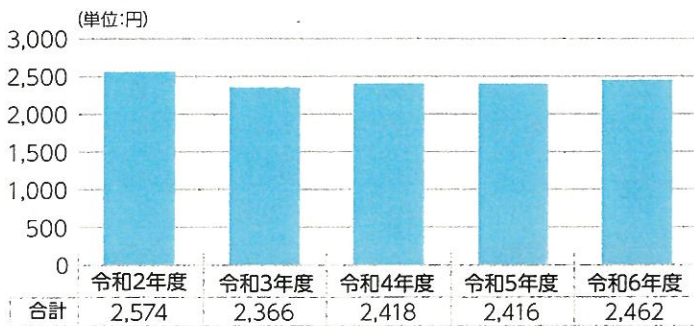
『新生物』『精神』『循環器』

《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>》



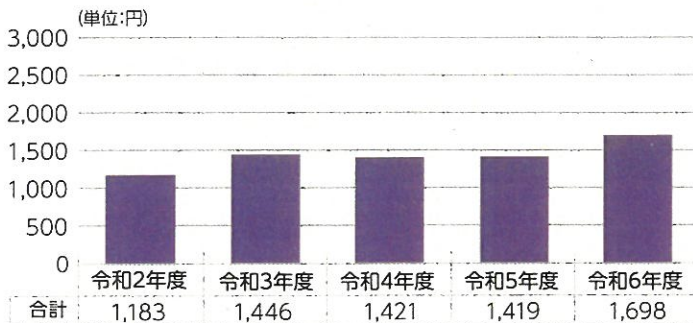
令和2年度から令和6年度5月診療分の入院の1人当たり診療費を疾病分類別に分析しました。このように年々増加していることがわかります。

<精神> (躁うつ病等) 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「精神」(躁うつ病等)をとりあげると、5年間とも2,300円以上で、令和6年度は2番目に高くなります。

<神経系> (自律神経失調症等) 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)



「神経系」(自律神経失調症等)をとりあげると、令和3年度から5年度まではほぼ横ばいになりますが、5年間では令和6年度が最も高くなります。

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	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	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 痛風・関節症	腎不全 前立腺肥大症	妊娠・分娩 及び産じょく	分娩障害 新生児呼吸障害	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

*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。

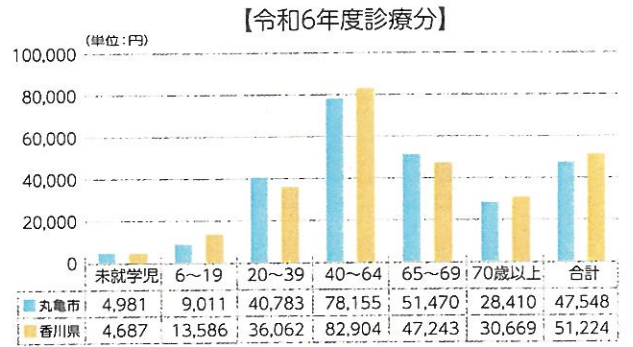
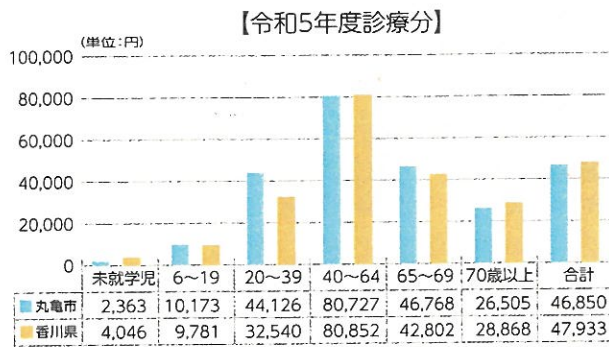
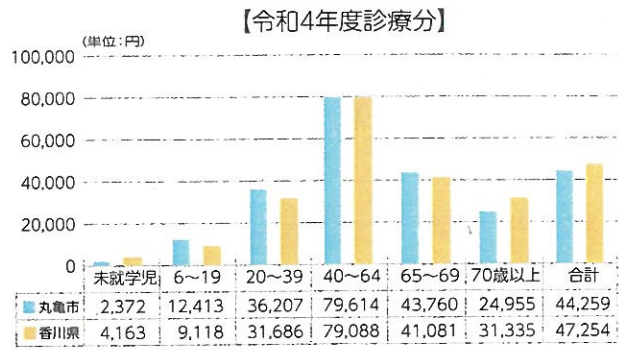
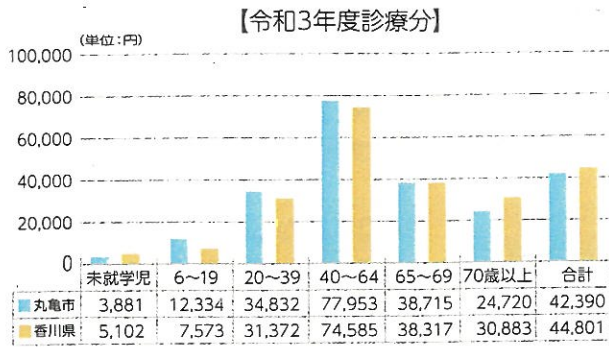
参考資料：香川県国民健康保険団体連合会 丸亀市令和2年～令和6年度年齢階層別疾病分類別リスト各年5月診療分(19分類)

年齢別疾病状況表による香川県平均との比較 (1人当たり診療費)

国保被保険者の疾病 (30分類) から「精神及び行動の障害」と「神経系の疾患」を取り上げました。

精神及び行動の障害(躁うつ病等)

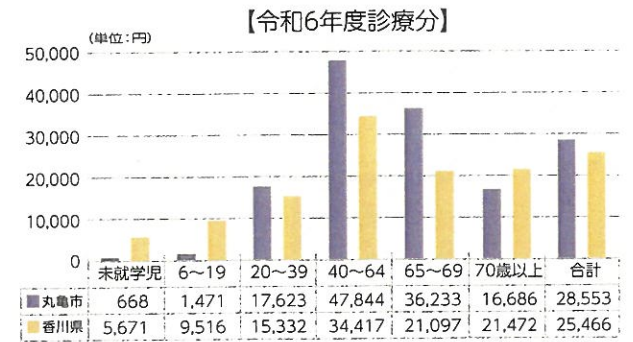
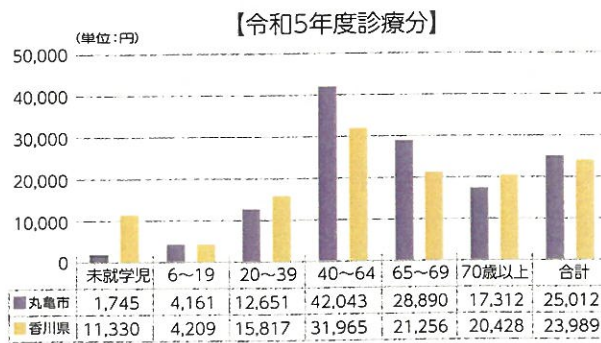
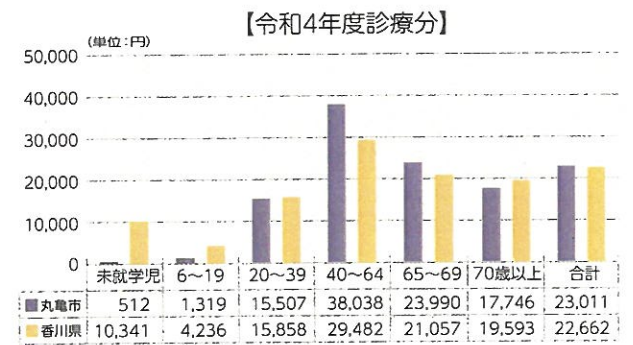
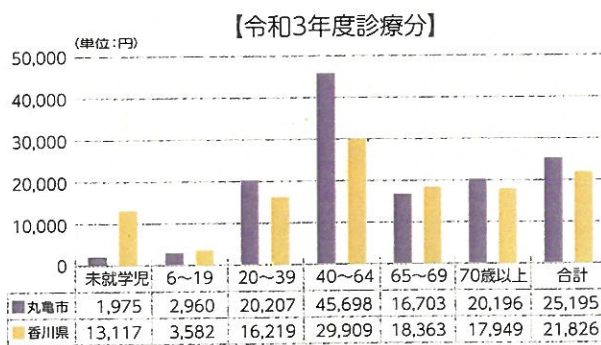
1人当たり診療費
国保被保険者



被保険者全体では6年間とも香川県の平均を下回っていますが、20~39歳は毎年香川県平均より高く、令和6年度は香川県平均の約1.13倍になっています。また、65~69歳も毎年香川県平均より高く、令和6年度は香川県平均の約1.09倍になっています。

神経系の疾患(自律神経失調症等)

1人当たり診療費
国保被保険者



6年間とも香川県の平均を上回っており、特に40~64歳は毎年香川県平均より高く、令和6年度は香川県平均の約1.4倍になっています。また、65~69歳は、令和3年度のみ香川県平均を下回っていますが、それ以外は上回り、令和6年度は香川県平均の約1.7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 年齢別疾病状況表(B表) (30分類) 令和3年度~6年度診療分

特集

ポリファーマシーを ご存じですか？

こんな症状
ありませんか？

気分が
しずむ

眠気

物忘れ

ふらつき
めまい

食欲低下

ポリファーマシーは、多くの薬を服用しているために、副作用を起こしたり、きちんと薬が飲めなくなったりしている状態をいいます。単に飲んでる薬が多いことだけではありません。

こんなときにポリファーマシーが起こりやすい

複数の病気になってそれぞれで薬を処方される

飲み合わせが悪い薬が
処方された

他の病気に
影響のある薬が
処方された

同じ効能の薬が
複数の医療機関で
処方された

健康被害が発生

気になる症状があっても、勝手に薬をやめたり、減らしたりするのはよくありません。
必ず、医師や薬剤師に相談しましょう。

こうして防ごう 上手な薬との付き合い方

服用している薬に関心をもつ

どのような薬を服用しているか、
すべて飲みきれているのかなど、
確認しましょう。



お薬手帳を活用する

お薬手帳は必ず持参し、
処方された薬の履歴がわかる
ようにしましょう。お薬手帳は
1冊にまとめましょう。

お薬手帳



服用している薬を薬剤師に伝える

薬の種類だけでなく、飲み残
しや体調の変化など、服薬状
況を伝えましょう。



かかりつけ医・かかりつけ薬局をもつ

症状の把握や、相談し
やすい環境づくりをし
ておきましょう。



見えないストレス でいっぱい

「私は大丈夫」と思っているあなたも、
毎日の暮らしのなかで、知らず知らずのうちに
ストレスを溜め込んでしまっているかも…

勉強

体調

仕事

介護

現代社会
日々の暮らし

人間関係

子育て

SNS

お金



心やからだ、行動面に
こんな変化はありませんか？

～からだ～

- 首や肩がこっている
- 疲れやすい
- 頭痛・めまい
- 食欲がない
- よく眠れない
- 肌あれ

～こころ～

- 不安だ
- イライラする
- 楽しくない
- 集中力が落ちている
- やる気が起きない
- モヤモヤ・ザワザワする

～行動～

- 食べ過ぎてしまう
- 遅刻や欠勤をする
- 仕事のミスが増えた
- 酒量やたばこが増えた
- 衝動買いをしてしまう
- 生活が乱れている

～チェックがついた人はストレスがたまっているかもしれません～

◎: ストレスを感じた時の対処法(解消方法)を
持っていますか? の問いに

「はい」が59.9% 「いいえ」が35.3%となっています。
性別で見ると、男性のほうがストレス対処法
を持っている方が少なくなっています。



※「第2次丸亀市健康増進計画 健やか丸亀21」
中間見直しアンケート調査(R2年10月実施)より

日々の悩みはあってあたりまえ

ストレスとうまくつきあうために
右頁にストレスの対処法を紹介
しています。
あなたに合う対処法を見つけ
毎日の生活に取り入れてみてく
ださいね。





誰かに話す
不安や弱音を伝えることは
カッコ悪いことじゃ無い



**入浴・アロマの香りで
リラックス**
疲れを開放しよう



ストレッチ・運動・腹式呼吸
身体をほぐしてリフレッシュ♪

**自分でできる
ストレス対処法**



趣味を楽しむ
楽しいことをやってみよう



食を楽しむ
旬のものを食べよう



**モヤモヤを
はきだす**
気持ちを
書いてみよう



笑う
NK細胞が活性化し
免疫力がアップ



**お酒は量を
決めてほどほどに**



ストレスに対処する
気力もない

家族のことを
相談したい

日常生活にも
支障が出てきた

そんなあなたには身近に
相談できる場所があります

丸亀市 こころの健康相談
丸亀市健康課

要予約

☎ (0877) 24-8806

香川県の保健師、
精神保健福祉相談員による相談

香川県中讃保健福祉事務所
保健対策第二課

☎ (0877) 24-9963

香川いのちの電話
社会福祉法人 香川いのちの電話協会

☎ (087) 833-7830 24時間

Fax 087-861-4343

毎月10日 無料相談 ☎ 0120-738-556
(AM8:00~翌日AM8:00)

ハローワーク (お仕事に関する相談)
ハローワーク丸亀

☎ (0877) 21-8609

働く人の「こころの耳電話相談」
厚生労働省

(月・火曜日17:00~22:00、土・日曜日10:00~16:00)

☎ 0120-565-445

24時間子供SOSダイヤル(無料)
文部科学省

24時間

☎ 0120-0-78310
なやみいおう



「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

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
かえり、できることから始めましょう!



健幸10か条 10か条続けて健康10(寿)命を延ばそう!

- | | |
|--|---|
| <p>1</p> <p>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～</p> <p>2</p> <p>2(二) コチン Stop の日
～今日はたばこを忘れてみましょう～</p> <p>3</p> <p>3 食 3 つの器で食べる日
～バランスよく食べましょう～</p> <p>4</p> <p>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～</p> <p>5</p> <p>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～</p> | <p>6</p> <p>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～</p> <p>7</p> <p>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～</p> <p>8</p> <p>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～</p> <p>9</p> <p>9(休) 肝日をとる日
～楽しいお酒も休肝日を忘れずに～</p> <p>10</p> <p>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～</p> |
|--|---|

健康づくりの “きっかけ” に... **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](#)

