

令和3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

- 一般被保険者・1人当たり診療費（年間）
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3大疾病は
令和2年度『**新生物（がん）**』『**循環器**』『**内分泌**』

特集

がんを予防しよう！



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

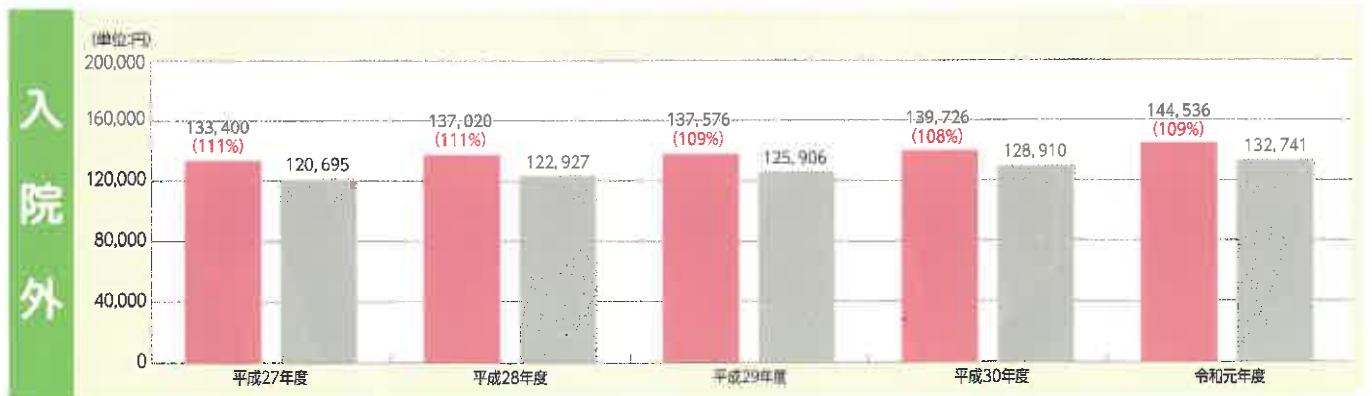
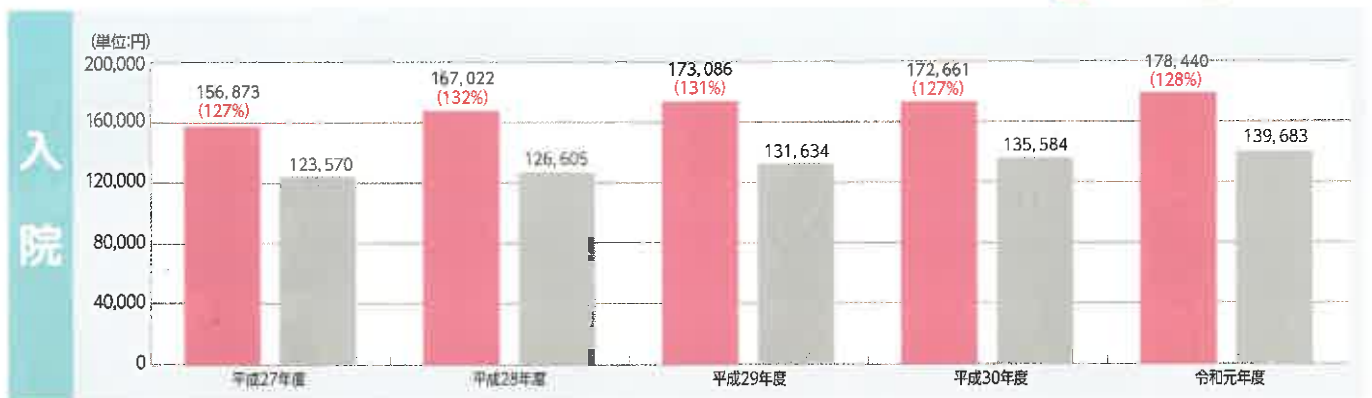
一般被保険者・入院：毎年全国平均の**約1.3倍**
 1人当たり診療費 入院外（外来）：毎年全国平均の**約1.1倍**

下のグラフをご覧ください。丸亀市国保の一般被保険者の入院の1人当たり診療費は、毎年全国平均より約30%高くなっています。また、一般被保険者の入院外（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、丸亀市国保・一般被保険者・入院外（外来）・1人当たり診療費を、疾病分類別に令和元年度と令和2年度を比較しました。その結果、もっとも診療費の金額が高い「新生物（がん等）」について、3ページで男女別・中分類別にすることで、より詳細な分析をしています。

また、4ページからは、がんの発生リスクを下げるための予防方法について特集しています。

■ 一般被保険者1人当たり診療費



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被保険者

*令和2年度の全国平均は令和4年12月頃に公表されます。

*平成30年度の全国平均は「令和2年度国保だより」から更新されました。

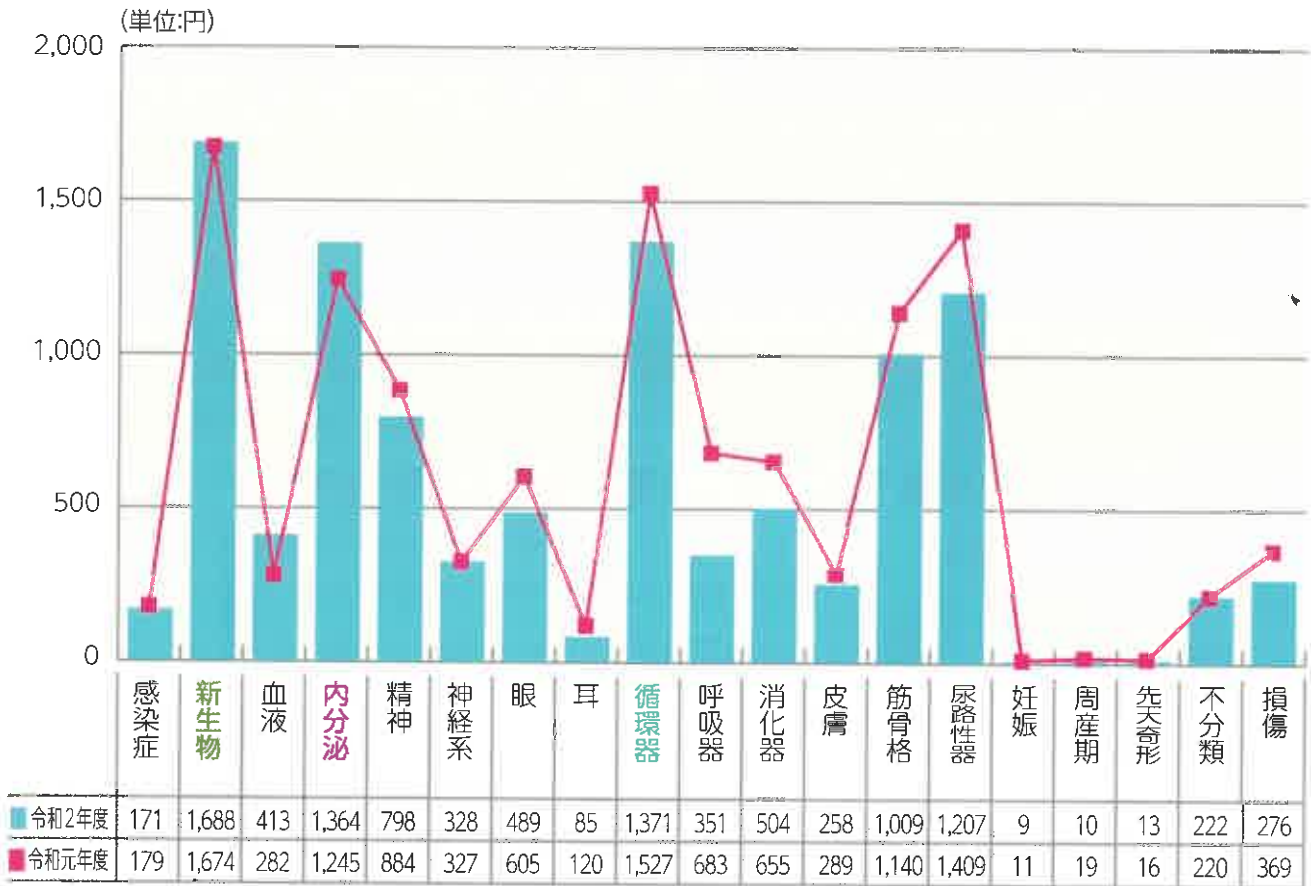
()は全国平均値に対する比率

参考資料：国保中央会 国民健康保険の実態 平成27～令和元年度分

疾病分類からみる健康状況

一般被保険者の入院外(外来)・1人当たり診療費の上位3大疾病は
令和2年度は「**新生物**」「**循環器**」「**内分泌**」

■ 丸亀市国保・一般被保険者の入院外(外来)・1人当たり診療費 令和元年度・令和2年度



新型コロナの影響からか、令和元年度から令和2年度にかけて1人当たり診療費が減少している疾病が多い中、新生物(がん等)は高額のまま推移しています。

疾病分類と主な疾病名

- 感染症** ウイルス肝炎・食中毒
- 新生物** がん・白血病
- 血液** 貧血・免疫機構の障害
- 内分泌** 脂質異常症(高脂血症)
糖尿病・甲状腺障害
血管性認知症
- 精神** 統合失調症・躁うつ病
- 神経系** 自律神経失調症・てんかん
アルツハイマー型認知症
- 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
- 皮膚** アトピー性皮膚炎・帯状疱疹
- 筋骨格** 痛風・関節症・腰痛症
- 尿路性器** 前立腺肥大症・腎不全
- 妊娠** 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** 先天奇形・染色体異常
- 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



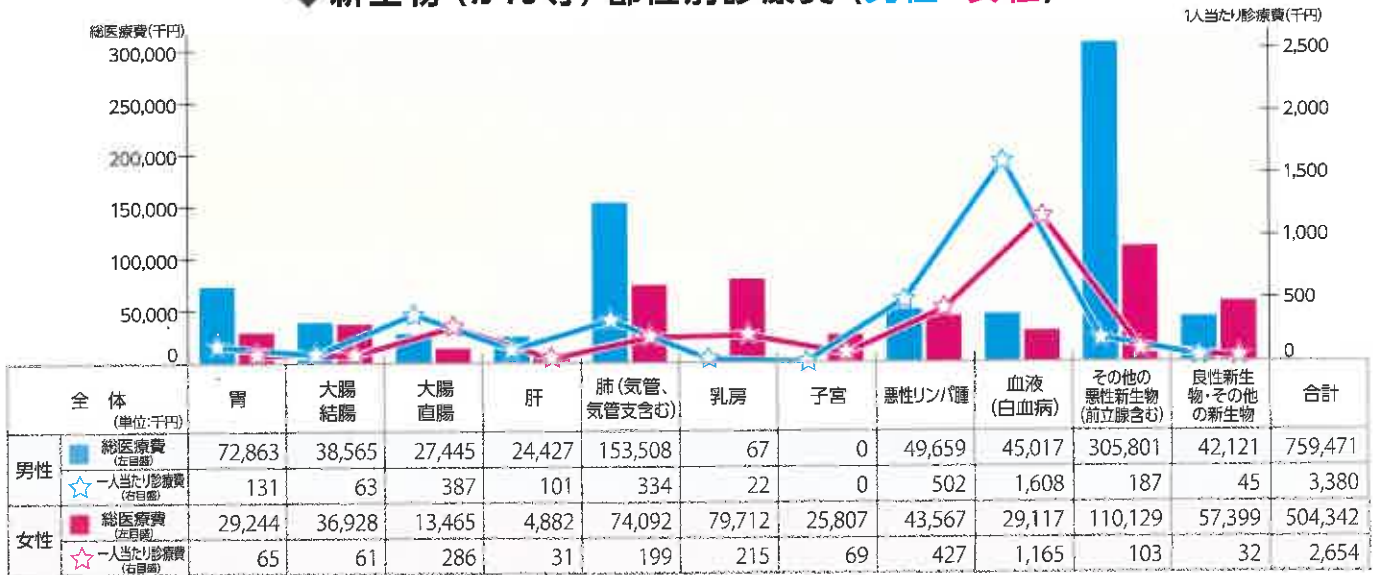
『新生物(がん等)』について

年々1人当たり診療費が増加している「新生物(がん等)」について、部位別の診療費を入院・入院外別と男女別でそれぞれ分析しました。部位によっては、「血液」のように丸亀市国保全体の医療費が高額でなくても、1人当たり診療費が非常に高いものもあり、経済的な負担が大きくなっています。

◆新生物(がん等) 部位別診療費〈入院・入院外〉



◆新生物(がん等) 部位別診療費〈男性・女性〉



★クイズ★

Q1 丸亀市の男性のうち女性に比べて患者数が多いがんはどれでしょう？ 当てはまるものを全てお答え下さい。

- ①胃 ②結腸 ③直腸 ④肝 ⑤肺

Q2 乳がんの患者数が増加し始める年齢は次のうちどれでしょう？

- ①20歳 ②30歳 ③40歳 ④50歳

クイズの解説や過去の国保だよりは、丸亀市HP内「健康・保健」に掲載しています！



▶ 正解は最終ページに記載しています



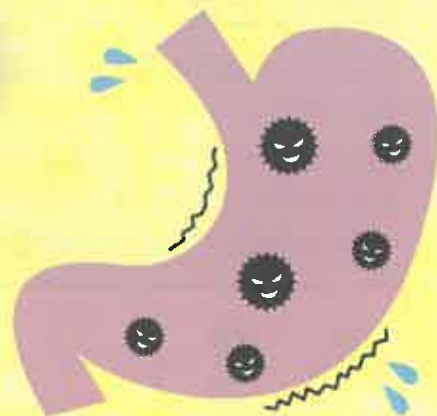
日々の食生活が
影響!

胃がん

胃がんとは?

胃は食道と十二指腸の間にあり、食べた物を一時的に貯蔵して消化する臓器です。胃の壁は5層に分かれ、初期段階では内側の粘膜ががん細胞化します。次第にがんが胃の壁に深く浸透していき、ひどくなると壁を突き破ってほかの臓器やリンパ節に転移することもあります。

胃がんの発生には日頃の食生活が影響します。例えば、高塩分食品の過剰摂取、野菜や果物の不足がリスクを高めることがわかっています。



胃がんのリスクチェック

*チェックが付いた項目が多いほど
胃がんになるリスクが高くなります

- ピロリ菌に感染している、または感染していた
- 萎縮性胃炎など、慢性胃炎がある
- たばこを吸うか、禁煙を始めてから20年未満である
- 野菜や果物はほとんど食べない
- 高塩分食品(例えば塩辛、漬けものなど)を好んでとる
- 40歳以上で、胃がん検診を1年以上受けていない



こんな症状が出たら 要注意!

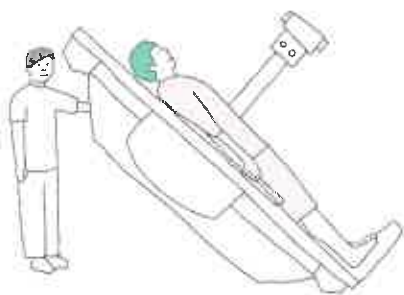
早期の段階では自覚症状が現れにくいのですが、次のような症状に注意します。胃潰瘍や胃炎との見分けがつきにくいので、自分で判断せず、医師の診断を仰ぎましょう。

- 胃の痛み・不快感
- 吐き気
- 胸焼け
- 食欲不振
- 出血(吐血・黒色便)

胃がんの検診

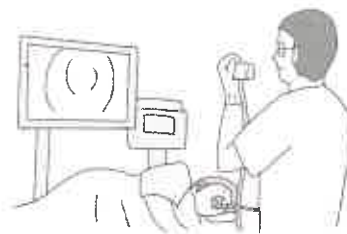
<胃X線検査>

バリウム(造影剤)と胃をふくらませる発泡剤を飲み、X線で胃の形や粘膜を撮影する検査法。(丸亀市の対象者は40歳以上)



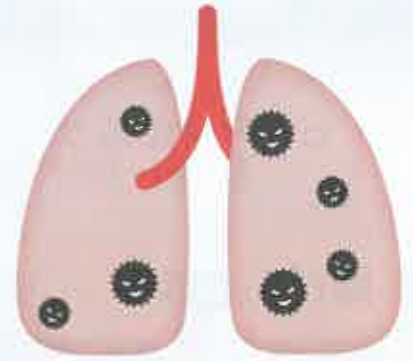
<胃内視鏡>

内視鏡を口か鼻から挿入し、胃の中を観察する検査法。(丸亀市の対象者は50~69歳で、受診間隔は2年に1回)



タバコを吸う方は
要注意!

肺がん



肺がんとは?

肺がんとは肺に発生する悪性腫瘍で、日本でも年間約8万人が罹患し、7万人が死亡しています。肺がんの原因の70%はタバコですが、受動喫煙や環境、食生活などもあげられます。肺がんの特徴的な症状はなく、咳や痰、体重減少等さまざまです。

肺がん予防をするためには喫煙や受動喫煙を控えることが効果的です。

喫煙

喫煙によって約5300種類の化学物質が発生し、その中には発がん性のある有害物質が約70種類含まれています。これらの有害物質は肺に入り、血液を通じて全身に運ばれていきます。

たばこの 3大有害物質

ニコチン

血管を収縮させ、
動脈硬化を促進させる

タール

発がん性物質や
有害物質を含んでいる

一酸化炭素

動脈硬化や
心臓病のリスクを高める

喫煙の害

日本の喫煙に関する病気で亡くなった方は毎年12~13万人といわれています。

・がん ・脳卒中 ・虚血性心疾患 ・2型糖尿病 ・歯周病

禁煙すると



- 目覚めがさわやかになる
- 肌の調子が良くなる
- 咳や痰などの呼吸器症状が改善する
- たばこ代が浮く

1箱540円のたばこを1日1箱吸うと
540円×365日=197,100円の
出費になります。



受動喫煙



たばこの先端から出る副流煙を吸い込むことで発生します。副流煙は喫煙者が吸い込む煙よりも有害物質を多く含んでいるため少量でも健康への影響があるといわれています。

副流煙に含まれる有害化学物質は主流煙の…

- ・ニコチン 2.8~19.6倍
- ・タール 1.2~10.1倍
- ・一酸化炭素 3.4~21.4倍

特に妊婦や子ども、高齢者は受動喫煙の影響を受けやすいので配慮が必要です。

加熱式たばこについて

煙が見えにくいものもありますが、喫煙者が吐き出した煙の中には有害物質も含まれています。どのような健康被害があるか明らかにはなっておりませんが、受動喫煙が発生します。



女性が注意したい
がん!

子宮頸がん・乳がん

子宮頸がんとは?

子宮頸がんとはヒトパピローマウイルス (HPV) の感染が原因となることが多く、20~30歳代の女性に増えています。初期には自覚症状がないことが多く、自分で気づくことはできません。出血などの症状がなくても2年に1回は検診を受けましょう。



乳がんとは?

乳がんとはエストロゲンという女性ホルモンが重要な働きをしており、乳腺に悪性の腫瘍ができる病気です。11人に1人が罹患すると言われていますが、小さいうちに発見し、治療すると90%以上は治るとも言われています。



乳がんにかかりやすい人

- 初潮が早い(11歳以下)
- 閉経が遅い(55歳以上)
- 肥満の人(閉経後)
- 40歳以上の人
- 初産年齢が遅い(30歳以上)、または出産経験がない
- 家族(祖母、母、姉妹)で乳がんにかかった人がいる
- 乳房良性疾患の既往がある

2年に1回の検診と自己触診で乳がんの早期発見・治療につなげましょう!

毎日実践!

乳がんのセルフチェック

いつでも見られるところに貼って
毎月チェックしてみましょう!

毎月、生理が始まって1週間後くらいに、閉経後は日を決めて行ってください。
しこりを感じたら、必ず受診してください。

1 見て確認!



鏡の前に自然に立って乳房を確認します。



腕を上下させたり、色々な角度から確認します。

2 触って確認!



片腕を上げて円を描くように確認します。



乳頭の周りを軽く押しつけて分泌物の有無を確認します。

親指は使わず、4本の指の腹でやさしくなでるように触ること

CHECK!

- しこりはないか?
- 乳首の分泌物に血が混ざっていないか?

ポイント!
入浴時に石鹸液をつけるとスムーズに触診ができます。

3 横になって確認!



腕を下ろした状態で乳房の外側を確認します。



腕を上げて乳房の内側を確認します。

CHECK!

- しこりはないか?
- わきの下にもしこりや異変はないか?

ポイント!
肩の下にタオルや低めの枕、座布団などを置くことで確認しやすくなります。

CHECK!

- 乳房の形に変化はないか?
- くぼみやひきつれ、腫れなどはないか?

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かえり、できることから始めましょう!



「健やか まるがめ 21」マスコットキャラクター 元龜 (げんぎ) くん

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ましょう～</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> |
|---|---|

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!



定期的ながん検診を受け、早期発見・早期治療で、自分の健康は自分で守りましょう。

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。対象になっている検診を受けましょう。

★詳しくは、健康課 (24-8806) へ