

令和元年度

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

■ 平成29年度の一般被保険者・1人当たり診療費

入院：全国平均を**31%上回る**

入院外（外来）：**全国平均の約10%高**

■ 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

「循環器」「新生物」「尿路性器」

今年度は 健幸 10 か条

② ニコチンSTOP ⑨ 休肝日をとる日 ⑩ 受診する日 を
重点的に推進中！



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

平成29年度の一般被保険者 1人当たり診療費

入院：**全国平均を31%上回る**
入院外(外来)：**全国平均の約10%高**

下のグラフをご覧ください。

丸亀市国保の一般被保険者・1人当たり診療費は、入院は平成29年度131%、入院外(外来)も毎年10%程度高くなっています。

また、丸亀市の平成30年度5月診療分を分析すると、入院は「精神、新生物、循環器」の順に、入院外は「循環器、新生物、尿路性器」の順に割合が多くなります。

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。医療費が高い原因のひとつに生活習慣病があげられます。

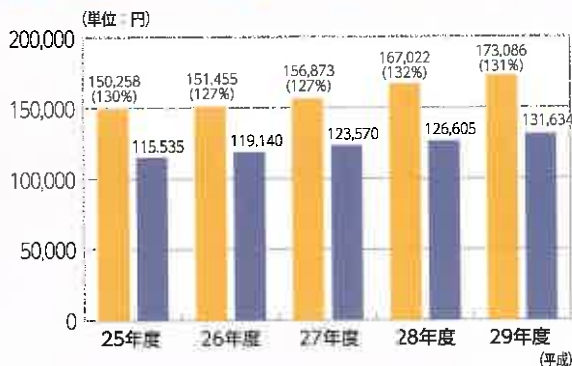
2ページからは、一般被保険者の入院外(外来)の上位3大疾病について5年間の1人当たり診療費の傾向を分析するとともに、平成30年度5月診療分については年齢階層別に分析しました。

また、4ページからは「飲酒・喫煙」「特定健診の流れ」「特定保健指導等」について特集しました。

丸亀市 全国平均

入院(一般被保険者)

平成25~29年度 1人当たり診療費



丸亀市 平成30年度5月診療分 1人当たり診療費 疾病分類別割合

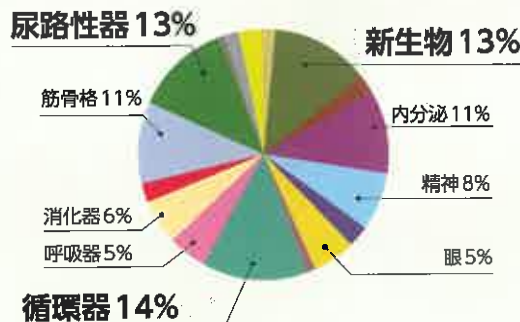


入院外(一般被保険者)

平成25~29年度 1人当たり診療費



丸亀市 平成30年度5月診療分 1人当たり診療費 疾病分類別割合



〈3大疾病については、2~3ページで詳しく分析〉

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
- 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
- 疾病分類と主な疾病名は3ページ参照

*平成30年度の全国平均は令和2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25~29年度分
参考資料：香川県国民健康保険団体連合会 年齢階層別疾病分類別リスト平成30年5月診療分

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

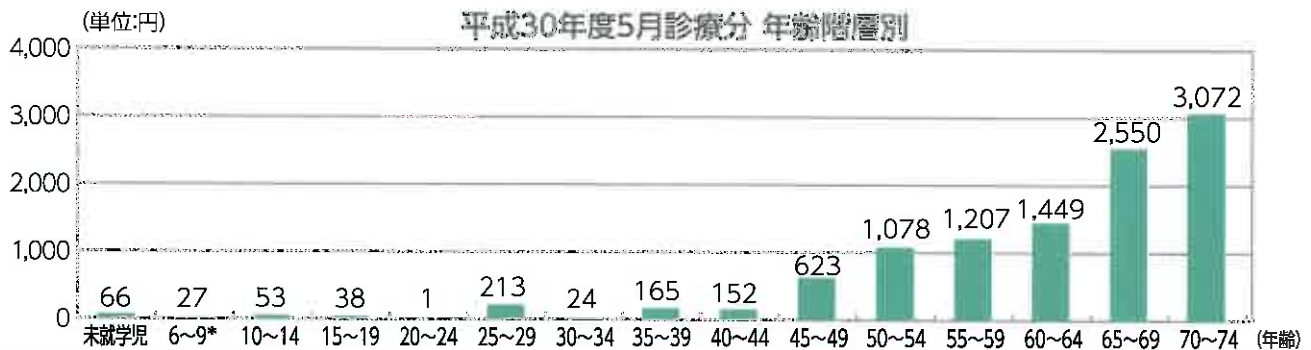
「循環器」 「新生物」 「尿路性器」

循環器

高血圧・脳血管疾患・心臓病・動脈硬化症など



循環器は、5年間ともほぼ横ばいで、平成30年度は1,659円になります。
平成30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い傾向がみられます。**

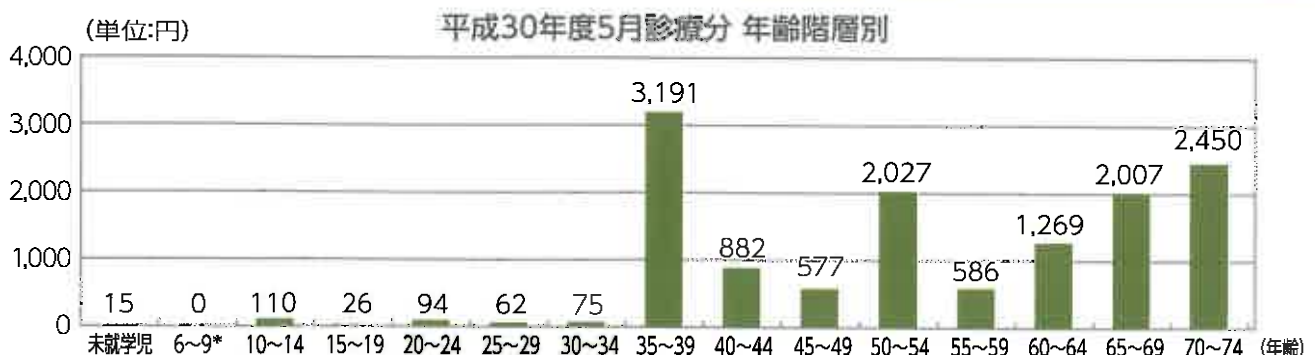


新生物

がん・白血病など



新生物は、経年的にばらつきがみられ、平成30年度は1,541円になります。
平成30年度を年齢階層別に分析すると、**35~39歳が最も高く、早期発見が大切です。**



*6~9歳は未就学児を除く

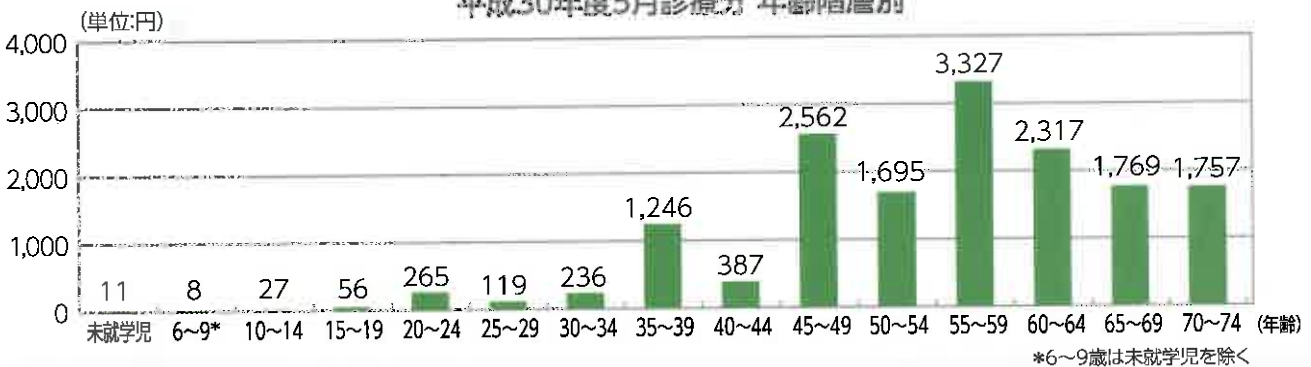
尿路性器 (腎尿路生殖器)

ネフローゼ症候群・慢性腎不全・前立腺肥大症など



尿路性器は、年々増加し、平成30年度は1,529円になります。平成30年度を年齢階層別に分析すると、55～59歳が最も高く、早期治療で重症化を予防しましょう。

平成30年度5月診療分 年齢階層別



疾病分類と主な疾病名

感染症	胃腸炎、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	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、てんかん、自律神経失調症
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	帯状疱疹
筋骨格	アトピー性皮膚炎、腰痛症、痛風・関節症
尿路性器	腎不全、前立腺肥大症
妊産	妊娠・分娩及び産じよく
围産期	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

参考資料：香川県国民健康保険団体連合会 年齢階層別疾病分類別リスト平成26～30年5月診療分

自分のからだの状態を知ることが、健康づくりの第一歩！

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



今年度は 健幸 10 か条

②ニコチンSTOP ⑨休肝日をとる日 ⑩受診する日 を
重点的に推進中！

お酒は程よく楽しみましょう♪

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

アルコール度数25%以上



ウイスキーロック

高

吸っているあなたにも、吸っていないあなたにも知ってほしい！

タバコが与える影響

吸っているあなたには・・・

→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にも・・・

→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れる！ ★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！



40~74歳の方! 特定健診は約1万円

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!

・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!

→ 受診

次年度も
受診しよう!

改善されたか 次年度も
受診して確認しましょう!

<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(チェンジセミナー)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。



13 結果説明

保健師等と今日の健診をふり返ります。



12 眼底検査

医師の判断で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。

何でも
相談してね!



10 心電図

心臓の機能を調べます。





の検査が **800円** で受けられます!!

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
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)診によって異なります。

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・腹囲を測り、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。

集団特定健診を受診された方の声

スムーズに受診ができ、早かった。

安くいろいろな健(検)診が受けられる!



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。



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・*風疹抗体検査を受けられます。 *対象者のみ



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、できるだけ教室等に参加し、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（チェンジセミナー）

◆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

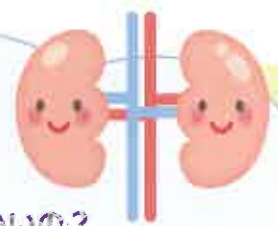
糖尿病や腎臓病のリスクのある人に、食事や運動等の健康管理について個別に面談等を行います。

慢性腎臓病について知ろう

腎臓ってどんな働きをしているの？

糖尿病の人でも注意をした方がいいのはどうして？

慢性腎臓病にならないためには、どういうことに気をつけたらいいの？



日時：令和2年3月19日（木） 13時30分～15時30分

場所：ひまわりセンター 4階研修会議室 1.2

講師：労災病院腎臓内科 腎臓専門医 藤岡 宏 先生

予約
不要

成人の8人に1人が慢性腎臓病といわれ、もはや新たな国民病となっています。

丸亀市でも特定健診を受診した人のうち、腎機能の低下が疑われ腎臓サポート教室の対象になる人が大勢います。

そもそも慢性腎臓病ってどんな病気、ならないためにはどのようなことに気をつけたらいいのか、専門の先生に教えてもらいましょう。