

平成30年度版

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28年度の一般被保険者・
入院の1人当たり診療費は、**全国平均を32%上回る**
- 入院外（外来）の1人当たり診療費も**全国平均の10%以上**
- 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
「循環器」「新生物」「精神」
- 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」

特集

「何を」「どれだけ」「いつ」「どう」食べる？
～ 体内時計の視点から食や栄養を考える時間栄養学 ～



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、日ごろから検(健)診を受け、自分の健康管理に十分心がけてください。

国保統計からみる健康生活

平成28年度の一般被保険者・入院の1人当たり診療費は、全国平均を32%上回る 入院外(外来)の1人当たり診療費も全国平均の10%以上

下のグラフをご覧ください。丸亀市国保の一般被保険者・入院・1人当たり診療費は毎年全国平均より高く、平成28年度は132%になっています。また、入院外(外来)は毎年10%以上高くなっています。

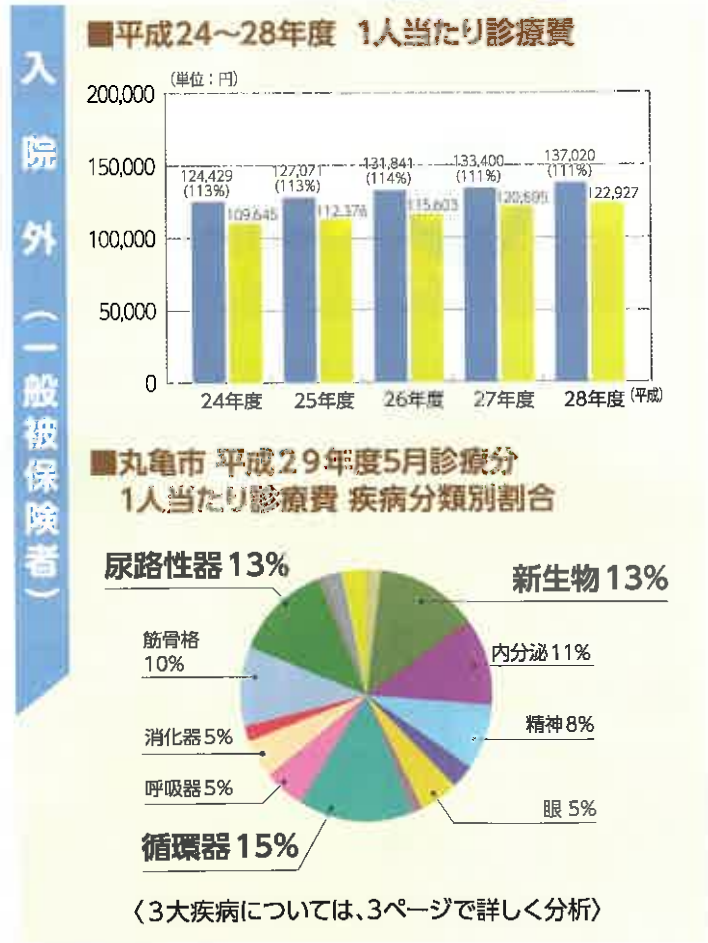
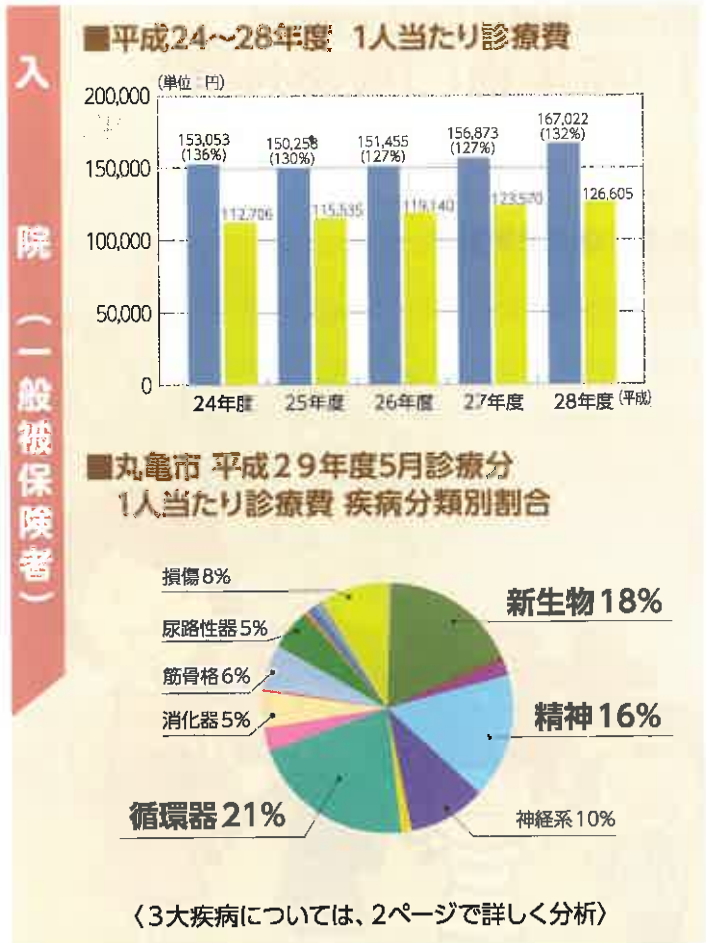
また、丸亀市の平成29年度5月診療分を分析すると、入院は「循環器、新生物、精神」の順に割合が多く、入院外は「循環器、新生物、尿路性器」の順に割合が多くなります。

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。日ごろから健康管理に気を配るようお願いいたします。

2ページからは、一般被保険者の入院と入院外(外来)別に、1人当たり診療費の平成25~29年度の疾病分類の傾向を分析しました。

また、4ページからは「時間栄養学」について特集いたしました。

丸亀市 全国平均



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次ページ参照

*平成29年度の全国平均は2019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24~28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29年5月診療分

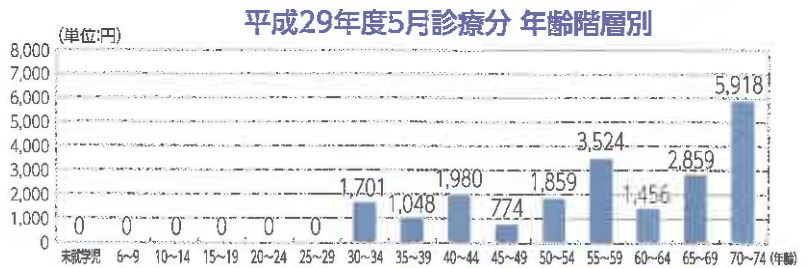
一般被保険者の入院・1人当たり診療費の

上位3大疾病は「循環器」「新生物」「精神」

循環器

脳動脈硬化症・脳内出血・くも膜下出血など

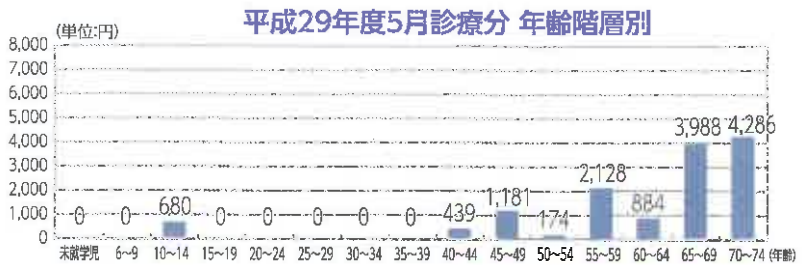
循環器は、前年度に比べると減少しましたが、平成29年度は2,652円になります。平成29年度5月診療分を年齢階層別に分析すると、30歳代から受診者が増え、70～74歳が5,918円で最も高くなります。



新生物

白血病・直腸がん・悪性リンパ腫・乳がんなど

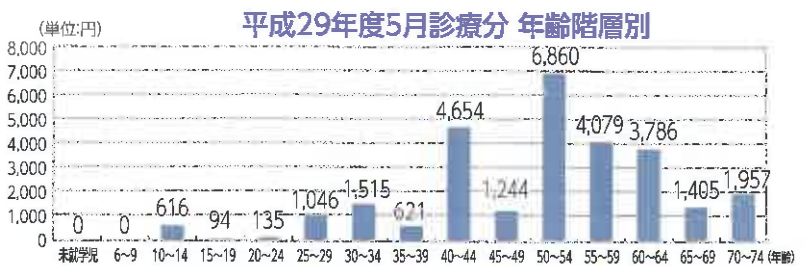
新生物は、年々増加傾向にあり、平成29年度は2,253円になります。平成29年度5月診療分を年齢階層別に分析すると、40歳代から受診者が増え、70～74歳が4,286円で最も高くなります。



精神

統合失調症・躁うつ病・血管性認知症など

精神は、長期入院の傾向があり、平成29年度は2,055円になります。平成29年度5月診療分を年齢階層別に分析すると、50～54歳が突出しており、6,860円で最も高くなります。



*6～9歳は未就学児を除く

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	産婦人科	先天奇形	不分類	損傷
食中毒	がん・白血病 ウイルス肝炎	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	アルツハイマー型認知症 てんかん 自律神経失調症	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	帯状疱疹 アトピー性皮膚炎	腰痛症 神経痛・関節症	腎不全 前立腺肥大症	妊娠・分娩及び 産じよく	新生児呼吸障害・ 分娩障害	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

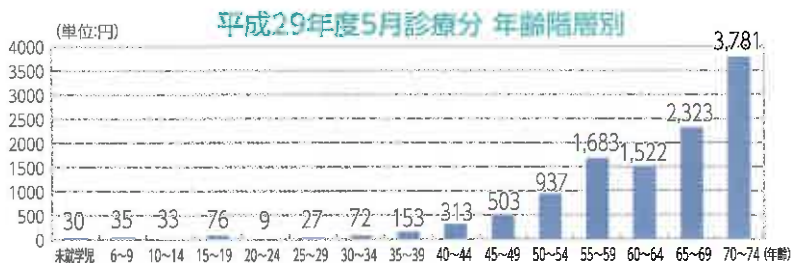
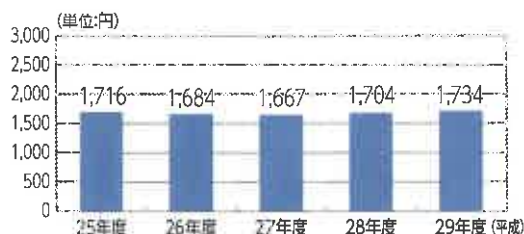
一般被保険者の入院外(外来)・1人当たり診療費の

上位3大疾病は「循環器」「新生物」「尿路性器」

循環器

高血圧・脳梗塞・心臓病など

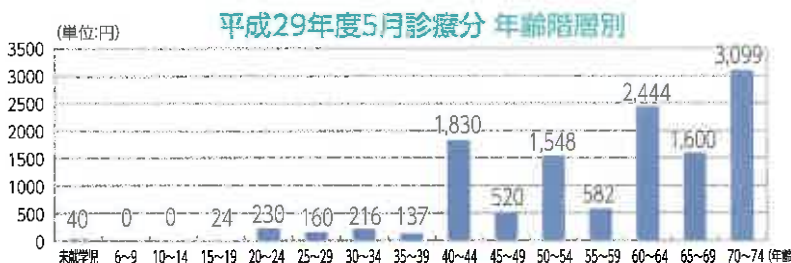
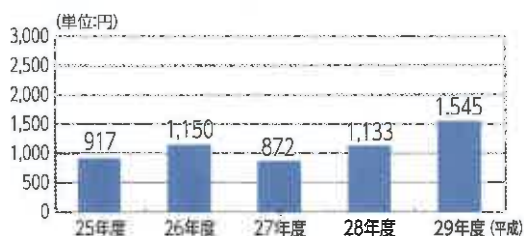
循環器は、5年間とも1,600円以上とほぼ横ばいで、平成29年度は1,734円になります。平成29年度5月診療分を年齢階層別に分析すると、年齢階層が高くなるほど、診療費が高くなる傾向が見られ、70～74歳が3,781円で最も高くなります。



新生物

がん・白血病など

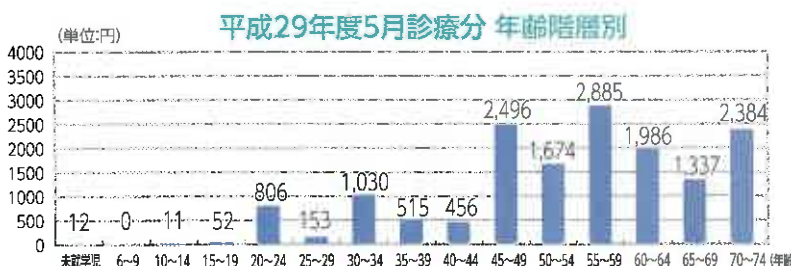
新生物は、経年的な傾向は見られませんが、平成29年度が5年間で最も高く1,545円になります。平成29年度5月診療分を年齢階層別に分析すると、70～74歳が3,099円で最も高くなります。



尿路性器

腎不全・前立腺肥大症など

尿路性器は、5年間とも1,300円以上で年々増加し、平成29年度は1,489円になります。平成29年度5月診療分を年齢階層別に分析すると、55～59歳が2,885円で最も高くなります。



*6～9歳は未就学児を除く *疾病分類と主な疾病名は前ページ参照

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、定期的に検(健)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

丸亀市食育ネットワーク会議主催の食育講演会を開催いたしました。

丸亀市食育講演会

「何を」「どれだけ」「いつ」「どう」食べる？

～体内時計の視点から食や栄養を考える時間栄養学～

日時 平成30年8月10日(金) 開場 午後1時

午後1時30分～3時

会場 丸亀市生涯学習センター3階ホール

講師 早稲田大学教授

時間栄養学の第一人者

柴田 重信 氏

主催 時間丸亀市食育ネットワーク会議・丸亀市



参加者の皆さんの今後の食事に対する考え方の改善につながる、とても有意義な講演会となりました。



..... 参加者アンケートより

今後どのようなことを取り入れようと思いますか？

- 朝食にたんぱく質を増やす
- 朝食にウエイトをおく
- 朝型の人間になろう
- 同じ食品でも朝食食べるか 夜食べるか考えて食べる
- 夜遅い人に分食をするよう勧める
- 平日と休日の起床時間の差を少なくする
- 夜のスマホの使用に気をつける

等の意見(決意)が寄せられていました。

次より、講演会の内容をご紹介します。

「何を」「どれだけ」「いつ」「どう」食べる？

～体内時計の視点から食や栄養を考える時間栄養学～

●参考 公益社団法人日本栄養士会「健康増進のしおり 2017-3」

食事は内容だけでなく、
食べるタイミングも
重要だった！

体内時計が
健康を
左右する！

食べる時間によって、
体調は整えられる！



いま、注目の時間栄養学を学びましょう。

時間栄養学とは

時間栄養学とは、「何を」「どれだけ」「いつ」「どう」食べる？という視点を考慮した栄養学のことです。

1. やっばり、朝食が大切！

私たちの体内時計は、毎日、朝の光と朝食でリセットされます。

朝食を食べないと、体温が上がらず体が目覚めなかったり、脳が栄養不足になるため、仕事や学習の集中力、判断力、記憶力が低下します。また、肥満になりやすいという多くのデータがでています。

朝食をしっかり
食べると右のような
効果がある

- 太りにくい
- 体内時計が整い朝型になる
- 脳が活性化し、仕事の効率や成績がアップする

2. 食事の量の配分は「朝4：昼3：夜3」に

夕食の量が多い人は太りやすく、体内時計が乱れ夜型になりがちです。

食事の量の配分は、「朝4：昼3：夜3」が理想的ですが、かなり難しいのでせめて「朝3：昼3：夜4」に挑戦してみましょう。

普段の食事の量の配分はどうか？



3. 1日3食の食事を、12時間以内にとることが理想

朝食から夕食までを12時間以内に食べることが理想です。また夕食後、12時間は何も食べない時間にする 것도大切です。それが難しい場合は、±2時間までは許容範囲ですので、10時間は何も食べない時間をつくりましょう。

塾や残業で夕食が遅くなるときは、理想の夕食時間におにぎりやパンなどの主食をとっておき、帰宅後に主菜や副菜(肉、魚、野菜など)をとるようにするとよいでしょう。夕食を分けてとることで、体内時計も乱れにくくなります。

体内時計が整う、理想の食生活

- 朝食を7時に食べると、夕食は19時に食べるのが理想的
- 夕食が遅くなる日は分食で対応する 分食① 分食②
- 寝る前2時間は食べ物を口にしない
- カフェイン入りの飲み物(例: コーヒー・紅茶・緑茶など)は寝る4時間前まで



一口メモ

同じ食品でも、朝食か夕食かによって効果が変わる!?

筋肉を意識する場合は朝食時に、骨を意識する場合は夕食時に、乳製品や大豆製品をとると効果的です。

週末の朝寝坊は、体内時計が夜型になるので要注意！

週末の朝寝坊は体内時計を乱し、夜型になるので要注意です。

夜型の特徴は、「生活習慣病になりやすい」「朝食を欠食しやすい」「朝のパフォーマンスが悪い」など、時差ボケのような状態（社会的時差ボケ）になりがちで、仕事や学習の集中力、判断力、記憶力が低下し、力を発揮できない場合もあります。本当の朝型を目指しましょう。



夜間、スマホやテレビなどのブルーライトを浴びると体内時計を乱すこととなります。夜遅い時間のブルーライトは、体内時計を遅らせ、睡眠ホルモンの分泌を低下させます。



夜型を朝型にするコツ

- Point 1 休日も平日と同じ時間に起きる
- Point 2 毎日朝食をしっかりとり、体内時計をリセットする
- Point 3 休日前も夜更かししない

シフトワーク勤務の人も、対策は食べ方にあり

シフトワーク勤務の場合も体内時計が乱れ体調を崩しがちです。何も食べない時間を10～12時間とったあと、その日の最初の食事を「朝食」と位置づけて食生活を組み立てることで、体内時計がリセットされ体の負担を減らすことができます。

特集「時間栄養学」のお問い合わせ先 丸亀市健康福祉部健康課



できることから始めてみませんか？