

国保だより

医療費適正化特別対策号 平成25年度版



ご存じですか？
丸亀市の健康状態

一般被保険者の1人当たり
診療費は、毎年全国平均を上回る

丸亀市国民健康保険

ご存じですか？

丸亀市の健康状態



丸亀市の現状

丸亀市国民健康保険(国保)は、「医療費が高い市町村」と指定を受け、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

一般被保険者の1人当たり診療費は、 毎年全国平均を上回る

下の表をご覧ください。丸亀市国保の23年度の一般被保険者の入院の1人当たり診療費は全国平均より31%も高く、入院外(外来)は16%、そして歯科は10%高くなっています。その結果、退職を含めた被保険者全体でも全国平均を上回り、1人当たり診療費の合計は全国平均より21%高くなります。

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。

次のページからは、昨年度の国保だよりで明らかになった一般被保険者・入院外(外来)・1人当たり診療費の4大疾病「内分」〔循環器〕〔筋骨格〕〔尿路性器〕を20年から24年の各年の5月診療分を時系列に分析しました。

丸亀市と全国平均との比較(平成23年度)

区分	一般被保険者				退職被保険者等			
	1人当たり診療費(円)	受診率(%)	1件当たり日数(日)	1日当たり費用額(円)	1人当たり診療費(円)	受診率(%)	1件当たり日数(日)	1日当たり費用額(円)
入院	* (131%) 142,427	* (134%) 29.522	* (108%) 17.81	(90%) 27,083	(99%) 125,985	* (102%) 23.872	(94%) 13.97	* (103%) 37,768
入院外	* (116%) 125,296	* (109%) 858.549	* (113%) 1.93	(94%) 7,545	(99%) 144,709	* (103%) 961.198	* (106%) 1.79	(91%) 8,419
歯科	* (110%) 25,005	* (101%) 166.712	* (105%) 2.27	* (104%) 6,614	* (113%) 31,877	(99%) 204.808	* (107%) 2.34	* (106%) 6,655
計	* (122%) 292,727	* (108%) 1,054.782	* (115%) 2.43	(99%) 11,414	* (100%) 302,571	* (102%) 1,189.878	* (104%) 2.13	(94%) 11,953

区分	計			
	1人当たり診療費(円)	受診率(%)	1件当たり日数(日)	1日当たり費用額(円)
入院	* (128%) 141,017	* (131%) 29.037	* (107%) 17.54	(91%) 27,683
入院外	* (115%) 126,961	* (109%) 867.353	* (112%) 1.92	(94%) 7,622
歯科	* (111%) 25,594	* (102%) 169.979	* (105%) 2.28	* (104%) 6,618
計	* (121%) 293,571	* (108%) 1,066.369	* (113%) 2.40	(98%) 11,460

※一般被保険者→国民健康保険加入者のうち、退職被保険者等を除いた者。

※退職被保険者等→国民健康保険加入者のうち、退職者医療制度の対象者。

各計算方法：

- ・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
- ・1件当たり日数→受診日数÷受診件数
- ・1日あたり費用額→診療費÷受診日数

注) 被保険者種別、受診形態からみた1人当たり診療費及び診療諸率三要素について、全国平均値に対する比率を()内に記載し、全国平均より高い項目については*印を付けるとともに、オレンジ色で示しています。

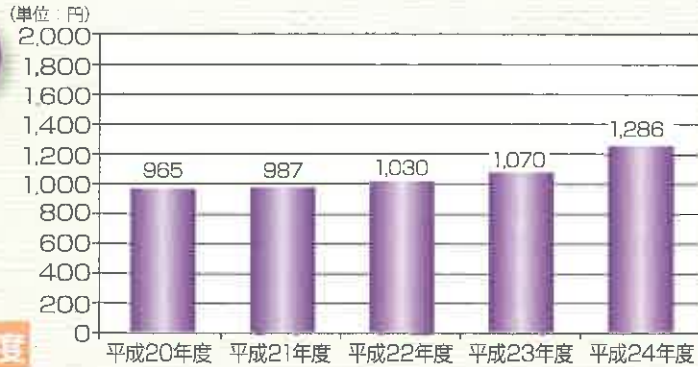
※平成24年度の全国平均は平成26年9月頃公表されます。

●参考資料/国保中央会「国民健康保険の実態」平成23年度分

疾病分類からみる健康状態

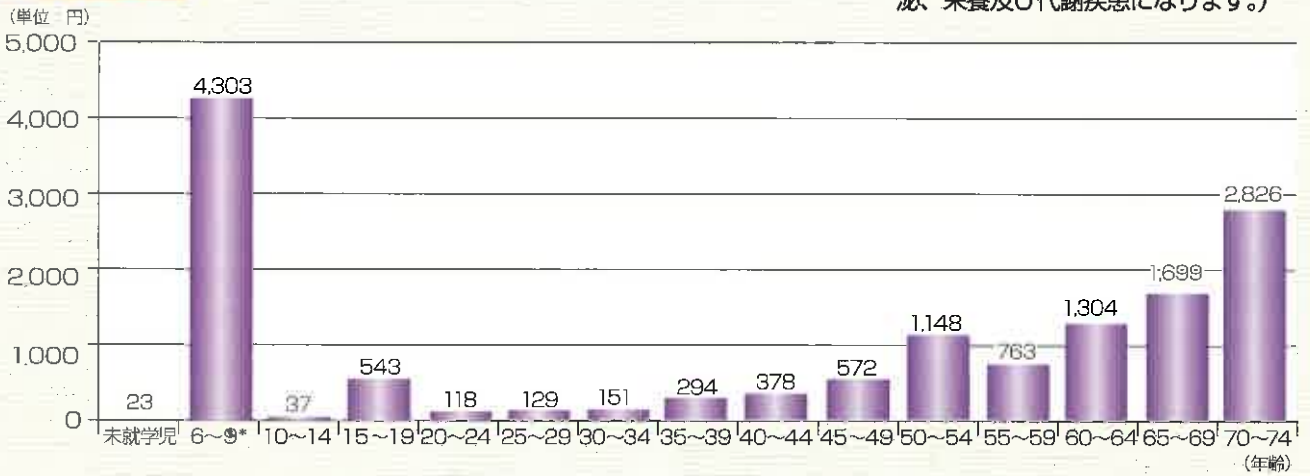
一般被保険者・入院外・1人当たり診療費の各年5月診療分の4大疾病を分析しました。

内分泌



内分泌(糖尿病等)は、毎年診療費が伸びており、平成23年度から平成24年度の伸び率は120%になります。平成24年度を年齢階層別に分析すると、6~9歳は突出して高くなっていきますが、それ以外は年齢が高くなるほど診療費が高くなっています。(6~9歳は糖尿病ではなく、その他の内分泌、栄養及び代謝疾患になります。)

平成24年度

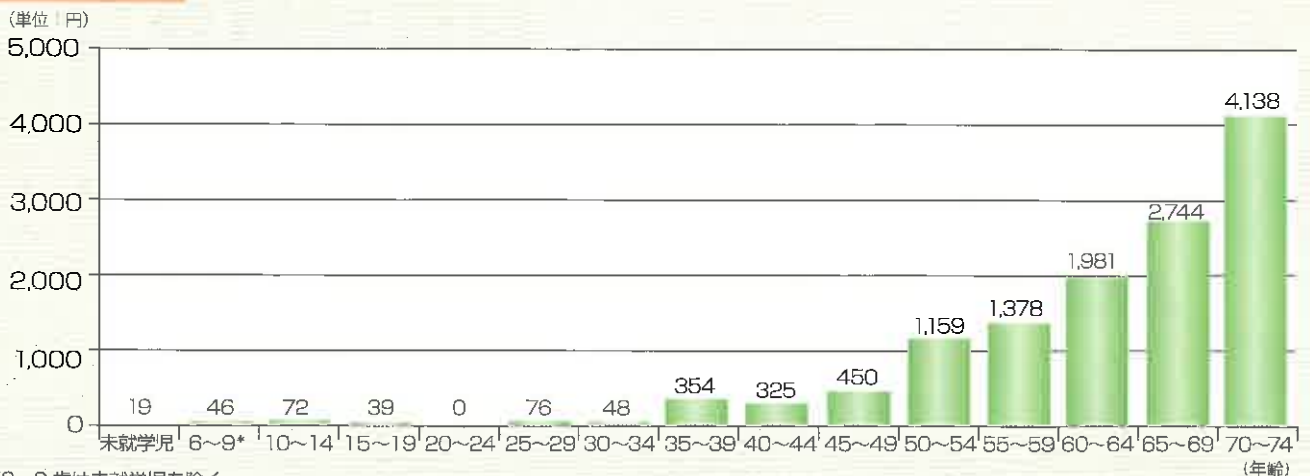


循環器



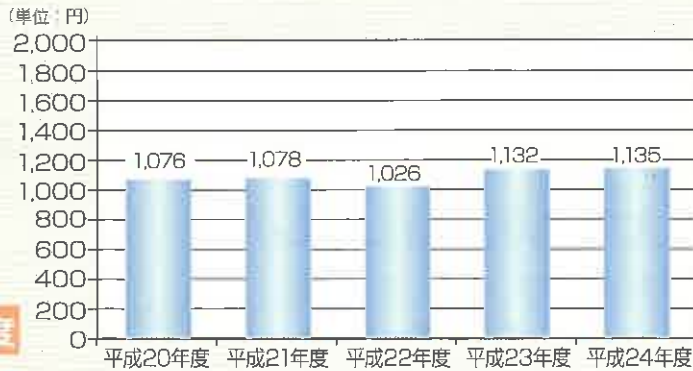
循環器は、平成23年度のみ前年度より減少していますが、それ以外は毎年診療費が伸びています。平成24年度を年齢階層別に分析すると、年齢が高くなるほど診療費が高くなっています。

平成24年度



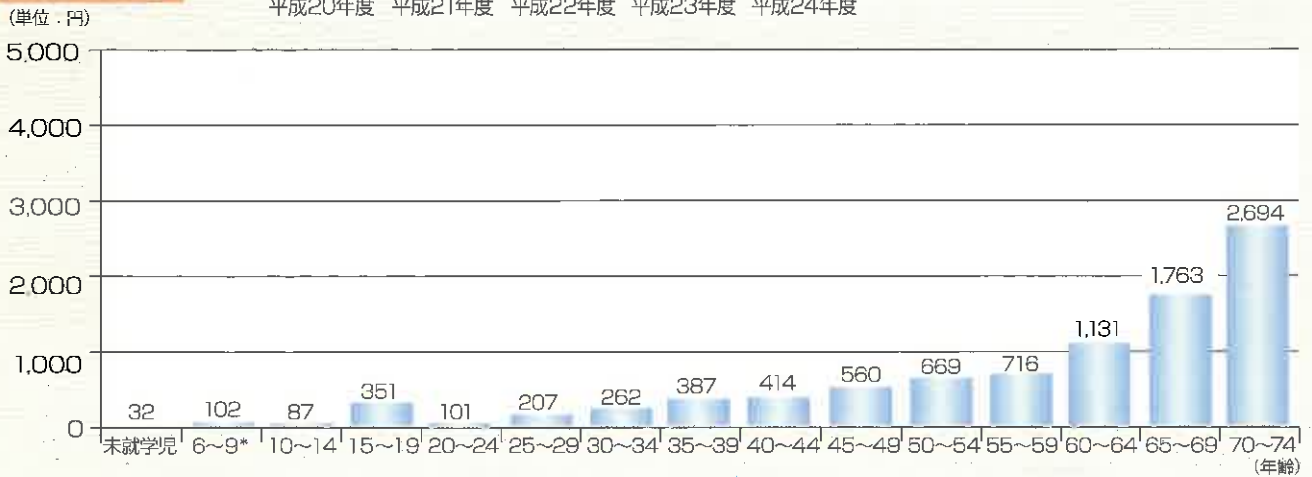
*6~9歳は未就学児を除く

筋骨格

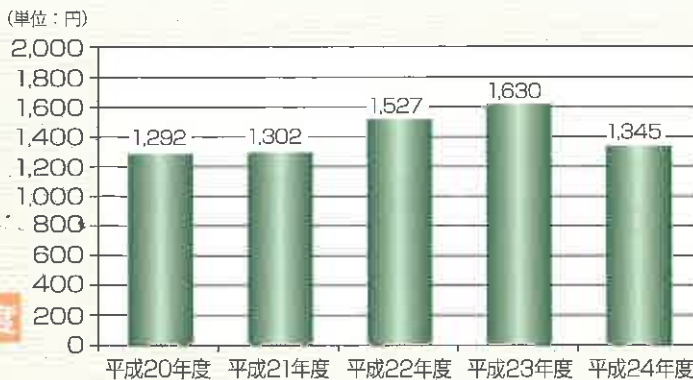


筋骨格は、毎年診療費が同じ程度で平成23年度から平成24年度の伸び率は100%ですが、平成20年度からの伸び率は105%になります。平成24年度を年齢階層別に分析すると、年齢が高くなるほど診療費が高くなっています。

平成24年度

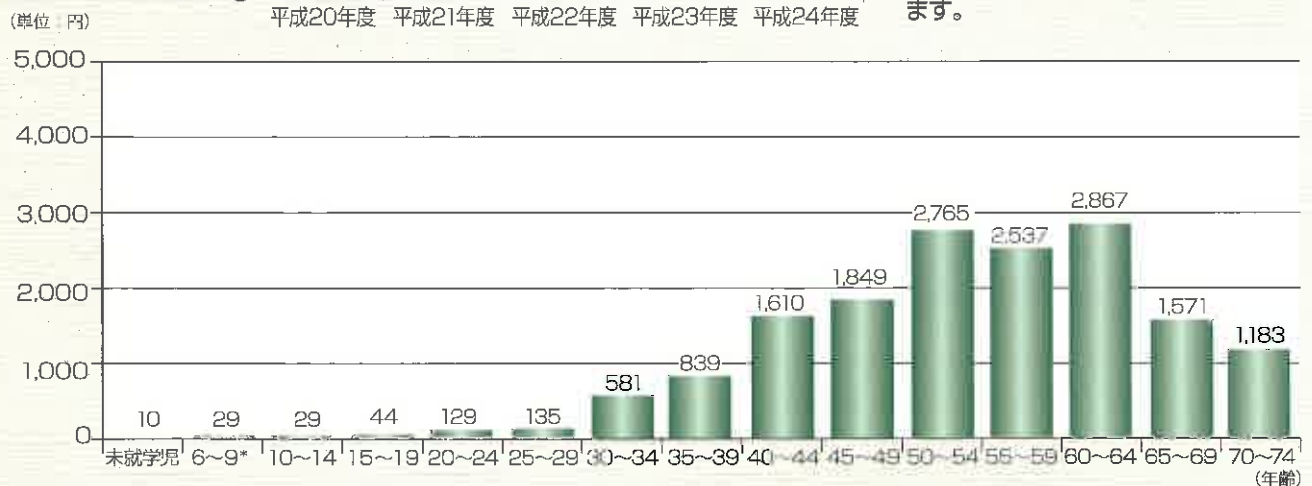


尿路性器



尿路性器は、平成23年度までは毎年診療費が伸びていましたが、平成24年度は前年度より減少しています。しかし、平成20年度からの伸び率は104%になります。平成24年度を年齢階層別に分析すると50歳代と60歳代前半が診療費が最も高くなっています。

平成24年度



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** 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
- 神経系** てんかん、自律神経失調症
- 眼** 白内障、屈折及び調節の障害
- 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
- 皮膚** アトピー性皮膚炎、帯状疱疹
- 筋骨格** 神経痛、関節症、腰痛
- 尿路性器** 前立腺肥大症、腎不全
- 妊娠** 妊娠・分娩及び産後、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

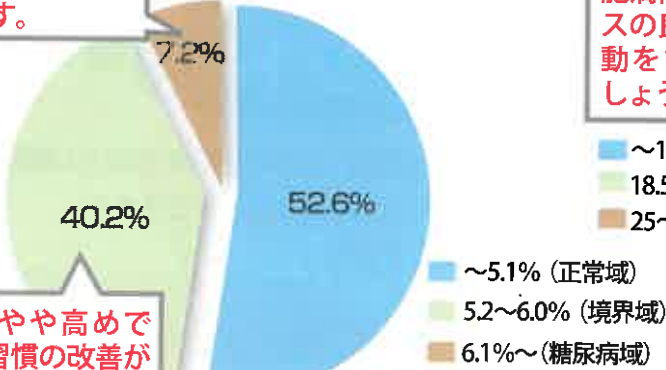
特定健診からみた丸亀市の糖尿病の現状

■平成 24 年度特定健診の結果より (国の法定報告値とは異なります)

HbA1c の割合

糖尿病の治療が必要となります。

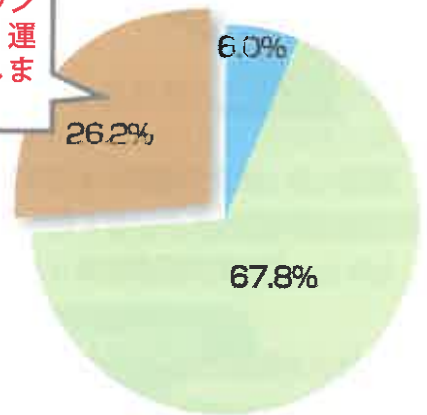
血糖値がやや高めです。生活習慣の改善が必要です。



BMI の割合

肥満傾向です。バランスの良い食事をし、運動をするようにしましょう。

~18.4 (やせ)
18.5~24.9 (基準値)
25~ (肥満)



BMIは体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算されます。25以上は肥満と判定されます。BMI22にあたる体重が、最も病気にかかりにくい「適正体重」といわれています。

皆さんの特定健診の検査結果はいかがですか？

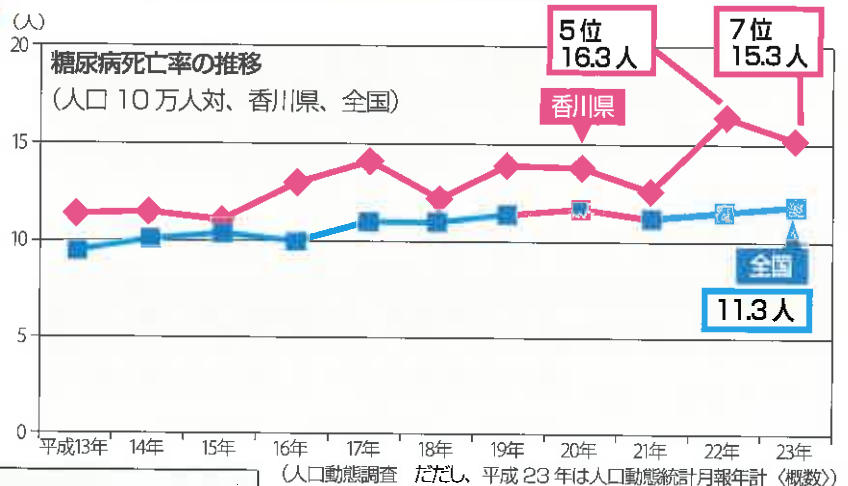
毎年、6月～10月まで市内医療機関で特定健診を実施しています。

5月下旬頃に届く受診券を使って特定健診を受け、ご自身の健康状態を知っておきましょう。

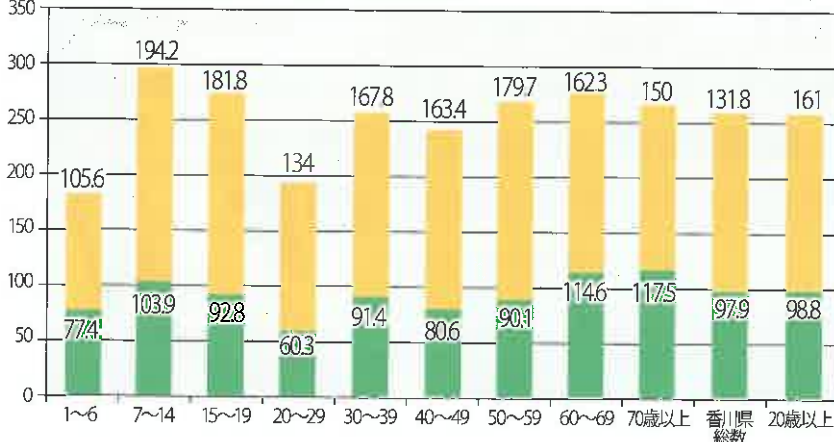
糖尿病死亡率

糖尿病が原因で死亡した人を人口10万人当たりで表わした数です。

平成22年調査で香川県の糖尿病死亡率が急増した理由は断定できませんが、患者数が多いため死亡率を高めてしまったか、あるいは治療の中断などによる重篤な合併症が糖尿病死亡率を高めてしまったということも考えられます。



香川県野菜摂取量の平均値 (年齢階級別)



※出典：平成23年県民健康・栄養調査



糖尿病の予防法は？



肥満を防ぐことがポイント

現代人は、過食や運動不足で肥満になりがちです。肥満になると、耐糖能（血糖を処理する能力）障害などの軽い糖尿病状態になる人がいますが、初期のうちに肥満を解消すれば、また正常に戻ることができます。

しかし、そのまま肥満を放っておくと、糖尿病になる人が少なくありません。



肥満は糖尿病だけじゃなくて、
いろんな生活習慣病の
原因になるんだよ。

BMIでみるんだよ。

肥満かどうかはどこで
区別するんで
ござるか？



あなたのBMIを計算してみよう

体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m = ← BMI

判定

- 18.5 未満…低体重（やせ）
- 18.5 以上 25 未満…普通体重
- 25 以上…肥満



肥満を防ぐには、食事と運動のバランスが大切なんだよ。

できたらチェック 肥満改善ポイント



- 1日3回決まった時間によく噛んで食べる
- 腹八分目を心がける（茶わんは小ぶりに）
- 野菜は1日 350g 以上食べる
- 主食・主菜・副菜をそろえる
- 食べ始めは野菜から 低カロリー食品で満腹感を（きのこ、こんにゃく、海藻など）
- 忙しい毎日でも工夫して運動量を増やす（できるだけ速足で歩くなど）
- 階段を使う
- 電車の中で座らない



あなたの標準体重は 身長 m × 身長 m × 22 = Kg

糖尿病と歯周病のコワイ関係

歯周病がある人は糖尿病の治療が困難になりやすい

歯周病

歯周病は糖尿病の合併症の一つで、糖尿病の人はそうでない人に比べて歯肉炎や歯周炎にかかっている人が多いということが分かっています。

さらに、最近、歯周病になると糖尿病の症状が悪化するという逆の関係も明らかになってきました。つまり、歯周病と糖尿病は、相互に悪影響を及ぼしあっていると考えられるようになってきたのです。歯周病を治療することで糖尿病も改善することも分かっています。

血管が脆くなる

血液のめぐりが悪くなる

身体の抵抗力が弱くなる

歯周病菌に感染しやすくなる

「糖尿病」と「歯周病」負のスパイラル

歯周病治療で負のスパイラルを断ち切ろう！



インスリンの効き目が悪くなる

血液中のTNF- α が増加

歯周病菌の内毒素や炎症に関わる物質の増加

糖尿病がある人は歯周病になりやすく重症化しやすい

糖尿病

※TNF- α : 細胞から分泌される生理活性物質の一つで、筋肉、脂肪組織や肝臓での糖の動きを抑制する作用があります。糖尿病や動脈硬化などのリスクを高めます。

思い当たることはありませんか？ チェックしてみましょう。

- 歯肉から血が出る
- 歯肉が腫れる
- 口臭が気になる



- 歯がぐらぐらする
- よく噛めない
- 歳をとって歯並びが悪くなった

30～50歳代の約8割の人が歯周病にかかっていると言われるこの時代、上記のような症状がある人は一度歯科医院に相談してみましょう。

平成25年9月施行

ご存じですか？



「丸亀市民の歯と口腔の健康づくり推進条例」

この条例では、市民の生涯にわたる歯と口腔の健康づくりを推進するために、市、市民、歯科医師などの関係者のそれぞれの立場ごとに役割と責務をもって取り組むことが定められており、市民の皆さんには、歯と口腔だけでなく全身の健康のために、自らの歯と口腔の健康づくりに積極的に取り組むことが求められています。

でも…何から始めたらいいかわからない？

…という方もいらっしゃると思います。

そこで!!

糖尿病の悪化防止や歯周病予防のために、まずできることは毎食後の歯磨きです。

1日3回、食後の歯磨き習慣を身につけたいですね。



～今日から始めよう！歯磨き習慣～



★鶏肉とレンコンのカレー炒め



材料	4人分	作り方
鶏むね肉	280g	<p>①鶏むね肉は一口大のそぎ切りにし、Aで下味をつけておく。</p> <p>②レンコンは皮をむいて一口大の乱切りにし、酢水にさらす。ニンジンはいちょう切りにする。エリンギは短冊に切る。</p> <p>③フライパンに分量のサラダ油を熱し、鶏肉を入れ、炒める。続いてレンコンを入れ、ニンジンとエリンギを加え、Bの酒を加え、水気がとぶまで炒める。</p> <p>④カレー粉を入れて混ぜ、全体にまわったら、1cm長さに切った細ネギを散らして醤油をまわしかけて混ぜ、火を止める。</p> <p>レンコン、エリンギなど噛み応えのある食材の組み合わせメニューです。しっかり噛んで食べることで、早食い防止になり、食べすぎを予防できます。肉は部位によってカロリーが変わってきます。今回は若鶏の皮付きむね肉ですが、これを皮なしのむね肉にすると58kcal減にできます。</p>
A { 塩	小さじ1/3	
コショウ	少々	
レンコン	200g	
ニンジン	40g	
エリンギ	60g	
サラダ油	大さじ1	
B 酒	大さじ2と2/3	
カレー粉	小さじ1/3	
細ネギ	20g	
淡口醤油	大さじ1	

★根菜汁



材料	4人分	作り方
サトイモ	120g	<p>①サトイモは皮をむいて1cmの輪切りにし、たっぷりの湯で1分ほど下茹でしておく。こんにゃくは一口大にちぎって下茹でしておく。しめじは石づきをとってバラバラにしておく。ニンジンと大根は皮をむいて8mm厚さのいちょう切りにする。白ネギは5mm厚さに切る。油揚げはお湯をかけて油抜きをし、短冊に切る。</p> <p>②だし汁に白ネギ以外の①の材料を火の通りにくい順に加えて煮ていく。材料に火が通ってきたら白ネギを加えてひと煮し、最後にみそを溶き入れる。</p> <p>野菜中心の具沢山の汁物は、料理のかさを増やして食べ応えが出ます。食事の前半どうぞ。</p>
板こんにゃく	120g	
しめじ	40g	
ニンジン	40g	
大根	120g	
白ネギ	60g	
油揚げ	12g	
だし汁	520cc	
みそ	40g	

★小松菜と桜海老のさっと煮



材料	4人分	作り方
小松菜	240g	<p>①小松菜は根元を落として3cm長さに切り、しいたけは石づきをとって4つ割にする。</p> <p>②鍋に分量の油を熱し、小松菜としいたけを炒め、全体に油がなじんだらAと桜海老を加えて、煮汁が少なくなるまで煮る。</p> <p>旨みのあるしいたけや桜海老を加えて薄味に仕上げています。桜海老をしっかり噛んで、旨みを噛みしめてください。</p>
しいたけ	60g	
桜海老	12g	
だし汁	100cc	
A { 醤油	小さじ2	
みりん	小さじ1	
サラダ油	小さじ1	



おやつを選ぶなら、砂糖と油分両方の多い洋菓子よりは、油分少な目の和菓子の方がカロリーは控えめです。ただし、砂糖分は多くなるのでほどほどに。また、菓子パンはパンと名前がついていますが、栄養的にはお菓子に近いものが多く、中には1個だけで1食分のカロリーに近くなる種類のものもありますので、袋のカロリー表示を意識してチェックしてみましょう。ジュース類は思いのほか砂糖分が含まれています。100%ジュースでも糖分としては多く含まれていますので、とりすぎには注意が必要です。

おやつやアルコールなど嗜好飲料は、1日200kcalまでを目安に。