

国保だより

平成24年度版

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

一般被保険者の入院1人あたり医療費は、
全国平均の約 **1.3** 倍



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）は、国から「医療費の高い市町村」と指定を受け、医療費の適正化対策に努めております。その一環として、このたび診療費・疾病等の統計を作成いたしましたので、ぜひとも現状をご理解いただき、日ごろの健康管理を心がけてください。

国保統計からみる 健康生活

**一般被保険者の入院1人あたり診療費は、
全国平均の約1.3倍！**

下のグラフをご覧ください。丸亀市国保の一般被保険者・入院の1人あたり診療費は、各年度とも全国平均より20～30%も高く、入院外（外来）も10%以上高くなっています。その結果、一般・退職を合わせた被保険者全体でも毎年全国平均を上回っている、というのが丸亀市の現状です。

このような医療費の増加は、保険料の引き上げを招き、被保険者全体に大きく影響します。

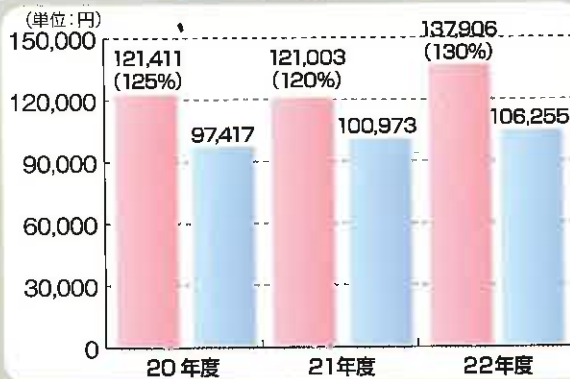
次ページからは、平成20年から23年の各年5月診療分における一般被保険者の入院・入院外1人あたり診療費を疾病分類別に分析しました。

平成20～22年度 1人あたり診療費

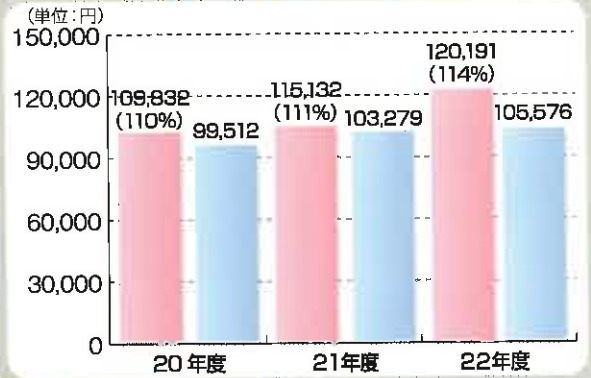
■ 丸亀市 ■ 全国平均

一般被保険者

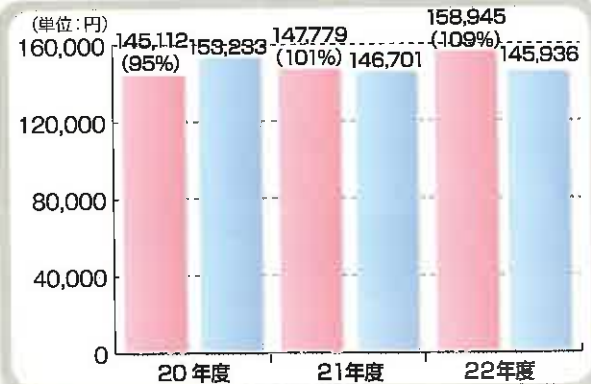
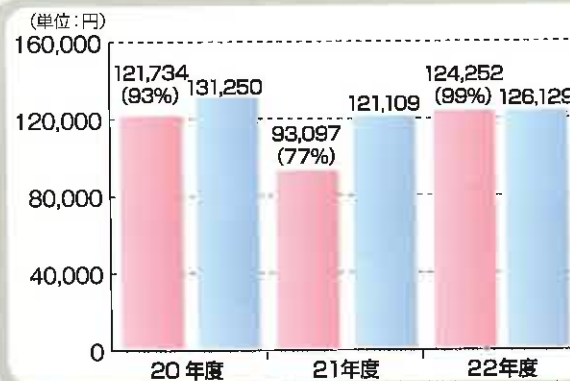
入院



入院外



退職被保険者等



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者。

● 退職被保険者等：退職者医療制度の対象者。

● 1人あたり診療費：年間診療費 ÷ 年間平均被保険者数 () 内は全国平均値に対する比率

※平成23年度の全国平均は平成25年8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20～22年度分

疾病からみる健康状況

平成20年から23年までの4年間について、5月診療分の入院と入院外（外来）の1人あたり診療費を分析しました。



一般被保険者の入院1人あたり診療費は、平成20年度10,453円、平成21年度10,561円、平成22年度10,895円、平成23年度11,816円と年々増加しています。また、疾病分類においては、循環器・新生物・精神の3つで毎年50%以上を占めています。



平成20年度



平成22年度



平成21年度



平成23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** 統合失調症と躁うつ病
- 神経系** 自律神経失調症・てんかん
- 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 歯周病 歯肉炎
- 皮膚** アトピー性皮膚炎・帯状疱疹
- 筋骨格** 神経痛・関節症・腰痛症
- 泌尿器** 前立腺肥大症・腎不全
- 妊娠** 妊娠分娩及び産後
- 围産期** 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





一般被保険者・入院外



一般被保険者の入院外1人あたり診療費は、平成20年度9,057円、平成21年度9,147円、平成22年度9,366円、平成23年度10,035円と年々増加しています。また、疾病分類においては、循環器・尿路性器・内分泌・筋骨格の4つで毎年50%以上を占めています。



平成20年度



平成22年度



平成21年度



平成23年度



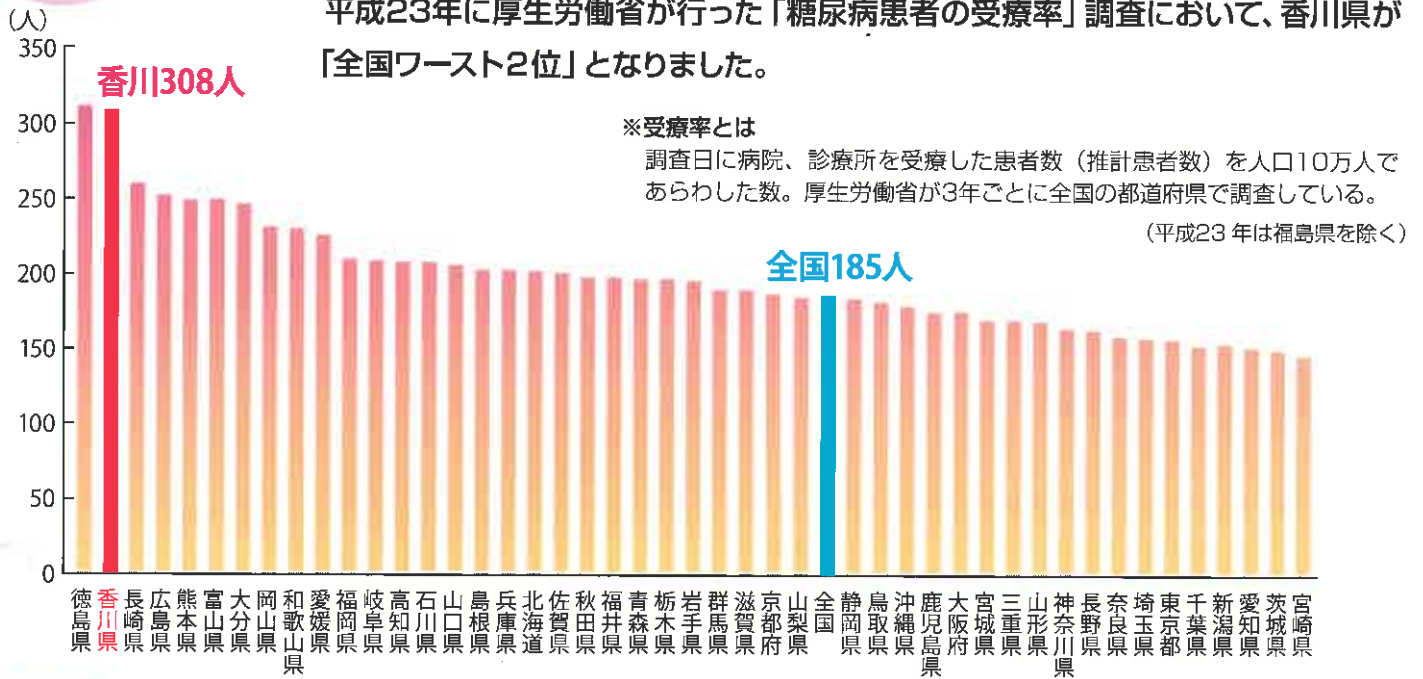
このように、丸亀市は一般被保険者の入院・入院外（外来）とも、毎年1人あたりの診療費が増加しています。また、上位を占めている疾病も常に同じであることがわかります。次ページからは、入院外で上位を占めている**内分泌（糖尿病等）**について特集しました。

グラフの色分けはp3下の疾病分類と対応しています。

糖尿病受療率

香川県は全国ワースト2

平成23年に厚生労働省が行った「糖尿病患者の受療率」調査において、香川県が「全国ワースト2位」となりました。



野菜摂取量

香川県は 全国ワースト1(女)と2(男)

「平成18～22年国民健康・栄養調査」の年齢調整野菜摂取量(20歳以上)において、香川県の女性が「全国ワースト1位」、男性が「全国ワースト2位」となっています。

野菜不足は、あと
キャベツ2枚
(キャベツ1枚 約50g)

春キャベツは、淡い緑色で巻きがふんわりとゆるく柔らかい葉が特徴で、みずみずしく甘みもあるので生食にピッタリ!

春キャベツには特に芯の部分にビタミンCが多く含まれているよ。

キャベツは春まき型、夏まき型、秋まき型の3つの栽培により周年出回っているよ。3～5月にかけては春キャベツが旬!!

とんかつ+キャベツはベストパートナー!!
ビタミンUが揚げ物による胃のもたれを和らげてくれるよ。

ビタミンUはキャベツから発見されたんだよ。胃酸の分泌を抑えて胃壁を守ったり、潰瘍を修復したりするよ。

糖尿病を防ぐには、食べすぎない、運動をかかさない、ストレスをためない

食事：自分に合ったエネルギー量を守り、バランスよくとる

食べすぎによる過剰なエネルギーが内臓脂肪となり、インスリンの働きを悪くして高血糖を引き起こします。「1日3食、食べすぎない」栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

- ・1日3食、規則正しい食事
- ・よく噛み、腹八分目
- ・脂肪分の多い食べ物 刺激物は控えめに
- ・アルコールは適量を（ビール中ビン1本・日本酒1合）



運動：からだを動かす習慣を身につけよう

摂取エネルギーを消費するにはウォーキングなどの有酸素運動が効果的。また、スクワットなど軽い筋トレで基礎代謝を高め、脂肪の溜まりにくいからだにしましょう。



- ・1日1万歩を目標に歩く
- ・1日最低でも30分は歩く
- ・外出するときは、少し速く歩く
- ・日常生活の中でこまめに身体を動かす（庭の手入れ、散歩、掃除など）
- ・エレベーター、エスカレーターより階段を利用する
- ・テレビを見ながらストレッチをする
- ・水中ウォーキングを取り入れる
- ・スクワットなどの筋トレを1日1回する



ストレス：自分に合った気分転換の方法を見つけよう

強いストレスはホルモンの分泌を過剰にし、そのホルモンによってインスリンの働きが弱まります。上手な気分転換で、ストレス解消をしましょう。



1. リラックスする

例えば

- ・6時間以上の睡眠を確保
- ・30分でも自分の時間をもつ
- ・お風呂にゆっくり入る 等

2. 気持ちを転換する

例えば

- ・他人に話してみる
- ・別のことに集中する
- ・休日には散歩やスポーツをする 等

3. 楽しみを見つける

例えば

- ・考えるより行動
- ・スポーツで身体を動かす
- ・趣味や生きがいづくりにチャレンジする 等

4. 時間と仕事を管理

例えば

- ・すべきことを書き出してみる
- ・仕事の優先順位をつける
- ・時間や作業を記録する
- ・単純化して雑用を減らす 等



健康課では、病気について学べる健康教室、運動教室、個別栄養指導等を定期的 to 実施しています。詳しくは健康課まで。(tel: 24-8806)

国際標準化に伴い、

ヘモグロビン・エイワンシー

糖尿病の
検査項目

HbA1cが 変わります。



糖尿病は慢性的に血糖値が高くなる病気です。HbA1cはヘモグロビン・エイワンシーと読み、過去1～2ヵ月間の血糖値の平均を反映し、糖尿病の診断に使われています。

2012年4月から、病院では新しいHbA1c (NGSP) が使われています。

これまでのものから、およそ0.4%高くなります。

2013年4月から、特定健診でも 新しいHbA1c (NGSP) が使われます。

以前のHbA1cの数値を比較するときは、以前の数値に0.4%を足してください。

例えば

以前の数値

6.1%

+0.4%

2012年4月からNGSP値へ

6.5%



Q

HbA1cには2種類あるのですか？

A

HbA1cには国際的に広く使用されているHbA1c (NGSP) と、日本でこれまで使用されてきたHbA1c (JDS) があります。今後は日本でも、国際標準のNGSP値を使用することになりました。

新しいHbA1c (NGSP) 値が6.5%以上
の場合は、糖尿病が強く疑われます。



平成 25 年度から がん検診、特定健診、後期高齢者健診の 受診券がすべて変わります！

今までの様式（ハガキ）の受診券は送られず、以下のような1つの封筒に各受診券が入って送られます。

重要

検診を受けよう！

平成 25 年度各種検診等
受診券をお届けします

丸亀市 健康課
(ひまわりセンター内)

平成 25 年度
○○○○受診券

〈検診ごとに切り取れます〉

結核・肺がん検診受診券
胃がん検診受診券
大腸がん検診受診券
肝炎ウイルス検診受診券
前立腺がん検診受診券
乳がん検診受診券
子宮がん検診受診券
特定健診受診券
後期高齢者健診受診券

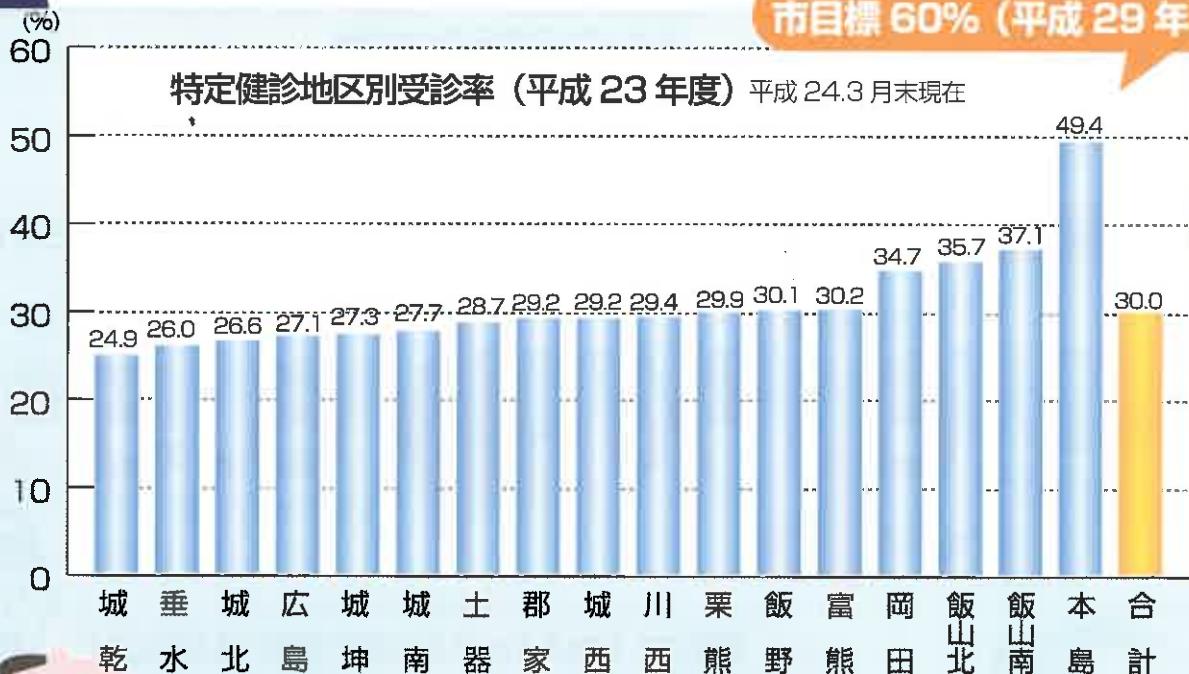
特定健診または後期高齢者健診と同時に受けると前立腺がん・肝炎ウイルス検診はお得です！

	単独で受けると	特定健診または 後期高齢者健診 と同時に受けると
前立腺がん検診の自己負担額	1,000円	500円お得 → 500円
肝炎ウイルス検診の自己負担額	1,200円	400円お得 → 800円

※どちらも血液検査です



市目標 60% (平成 29 年)



※上記は、国の法定報告値とは異なります。



特定健診受診券を使いましょう。

平成 25 年度も、6 月から市内医療機関で特定健診が始まります。

5 月下旬ごろに届く受診券を使って、800 円で特定健診（血液検査や心電図検査等）を受けましょう。