

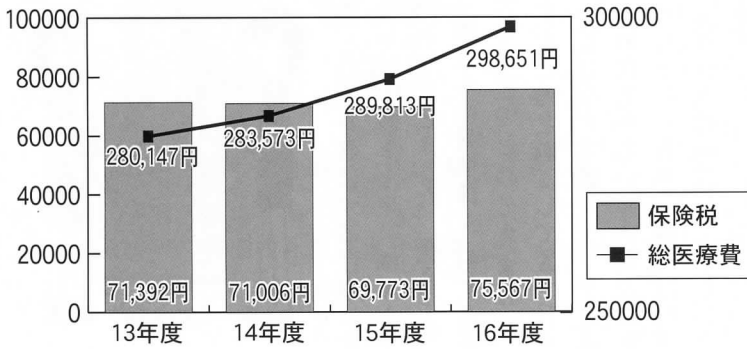
医療費を大切に

年々医療費が増える傾向にあることを知っていますか。

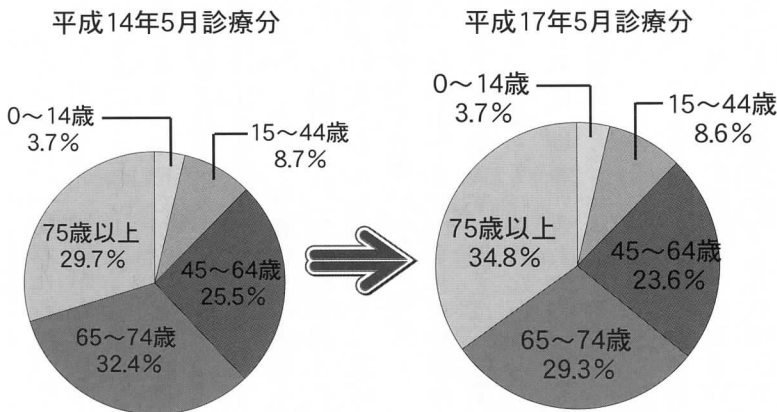
都留市の一人当たりの医療費は年間298,651円(平成16年度)です。

左表は、一人当たりの総医療費と保険税の推移を表したものです。医療費の増加は、国保税の引上げにもつながります。そうならないためにも、私たちの医療費を有効に使いましょう。

一人当たりの総医療費と保険税の推移



年齢別の医療費の割合



65歳以上の人の医療費が全体の半分以上



医療費を年齢別に見てみると65歳以上の人の医療費は全体の約2/3を占めています。また、75歳以上の人の医療費は全体の1/3以上を占めています。平成14年度との比較でも高齢者の医療費が増加していることがわかります。

どんな病気が多いのでしょうか。

医療費の割合を疾病別に見てみると、循環器系の疾患や悪性新生物などの生活習慣病が多くを占め、この2つだけで医療費全体の約1/3を占めています。

疾病別に見た医療費の割合

(平成17年5月診療分)

分類(具体的な病名)	割合
循環器系の疾患(高血圧、脳卒中)	22.0%
新生物(がん)	12.7%
精神及び行動の障害(統合失調症)	9.9%
尿路性器系の疾患(腎臓の疾患)	8.3%
呼吸器系の疾患(ぜんそく、かぜ、気管支炎)	7.2%
筋骨格系及び結合組織の疾患(関節症、神経症)	7.1%
損傷、中毒及びその他の外因の影響(骨折、やけど)	5.2%
内分泌、栄養及び代謝疾患(糖尿病、甲状腺疾患)	5.1%
消化器系の疾患(胃炎及び十二指腸炎)	4.9%
感染症及び寄生虫症(ウイルス性肝炎、結核)	2.3%
皮膚及び皮下組織の疾患(皮膚炎、じんましん)	0.8%
その他	14.5%

生活習慣を改善しましょう。

生活習慣病は、完治することが難しく、長期の治療を必要とすることが多いため、医療費増加の大きな要因のひとつにあげられます。生活習慣を改善することで予防できる疾病でもあるので、まず、今の生活習慣を見直してみることからはじめましょう。

● 食生活を見直しましょう
● 偏食せず、バランスよく栄養をとる

● 腹八分目を心がけ、間食はできるだけ控える

● 肉中心から野菜中心の献立に

● 食塩は1日10g未満を目標に抑える

● 運動を習慣づけましょう

● 適度な運動を毎日続けることは、生活習慣病の予防につながります。

● 運動時間をとるのが難しい人には、いつでもどこでも手軽に取り組めるウォーキングがおすすめです。

● 休養をしっかりととりましょう

● 夜はできるだけ12時までに就寝する
● 趣味などで気分転換をし、ストレスを解消する

● お酒は適量を心がけましょう

● 禁煙しましょう

健康推進課の保健師・栄養士による健康相談を行っておりますので、お気軽にご相談ください。

医療費をもっと有効的に使うために

● 「かかりつけ医」「かかりつけ薬局」を持ちましょう。

● なるべくひとつの医療機関で受診しましょう。

● 時間外や休日の受診はなるべく避けましょう。

● 定期的に健康診断を受け、病気の早期発見・治療を心がけましょう。

● 食生活・運動・休養を見直して、生活習慣病を予防しましょう。

問合せ先 市民生活課 国保医療担当