

国保

医療費を大切に

年々医療費が増える傾向にあります

全体の3分の2以上が65歳以上の人の医療費

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(高血圧、脳卒中など)や新生物(ガンなど)など、生活習慣の見直しにより予防できる病気が医療費全体の約55パーセントを占めています。

- ◆ 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・運動などの生活習慣を見直し、メタボリックシンドロームや生活習慣病を予防しましょう。

生活習慣を改善しましょう

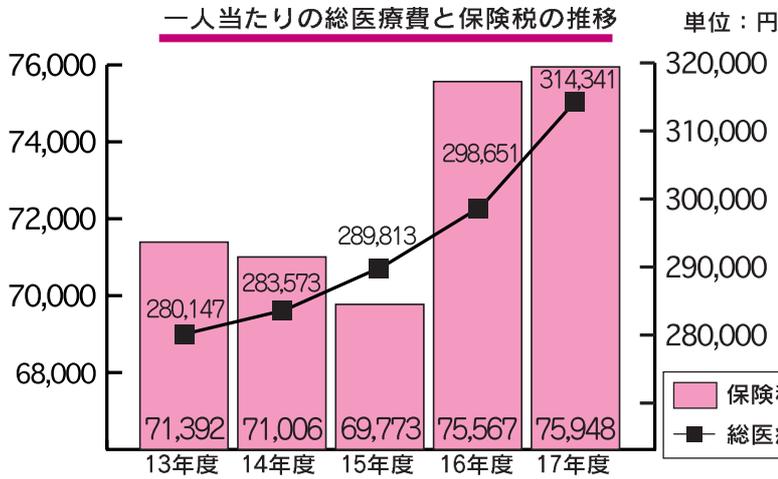
メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防や改善には、不健康な生活習慣を見直し、徹底した自己管理が重要です。

- ◆ 食生活を見直しましょう。規則正しく、偏食せず、バランスの取れた食事を心がけましょう。
- ◆ 腹八分目を心がけ、間食はできるだけ控えましょう。
- ◆ 塩分は控えめに、野菜を中心とした献立を心がけましょう。
- ◆ 運動を習慣づけましょう。適度な運動を心がけましょう。
- ◆ 日常生活の中で体を動かす習慣を身に付けましょう。
- ◆ 休養を十分とりましょう。
- ◆ 睡眠時間を十分とり、ストレスを貯めないように気分転換を心がけましょう。

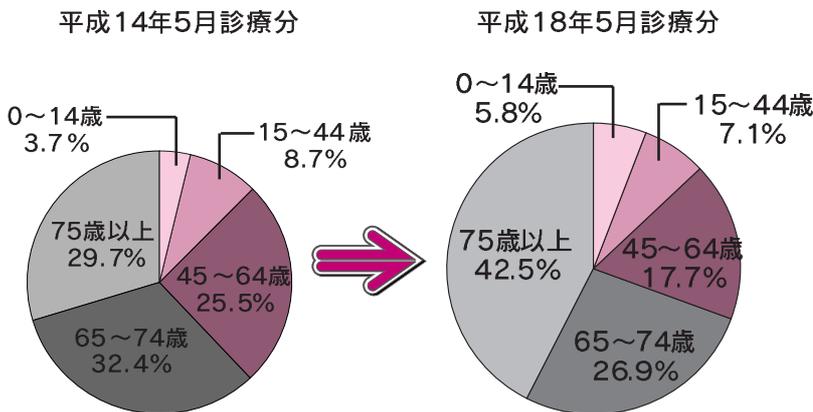
平成17年度の国民健康保険被保険者一人当たりの医療費は314、341円となっています。医療費の増加は、国税の引上げにもつながります。健康的な生活を心がけ、私たちの限りある国民健康保険財源を有効に使いましょう。

医療費を年齢別に見ると、65歳以上の人の医療費は全体の約70パーセントを占めています。また、75歳以上の人の医療費は全体の42パーセント以上を占めています。平成14年度及び平成18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。

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



疾病別に見た医療費の割合 (平成18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、心臓病、脳卒中)	38.0%
新生物(がん)	16.9%
精神及び行動の障害(統合失調症)	10.8%
尿路性器系の疾患(腎臓疾患)	11.3%
呼吸器系の疾患(ぜんそく、かぜ、気管支炎)	1.8%
筋骨格系及び結合組織の疾患(関節症、神経症)	2.0%
損傷、中毒及びその他の外因の影響(骨折、やけど)	9.0%
内分泌、栄養及び代謝疾患(糖尿病、甲状腺疾患)	6.0%
消化器系の疾患(胃炎、十二指腸炎)	2.5%
その他	1.7%

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。

