

国保 医療費を大切に

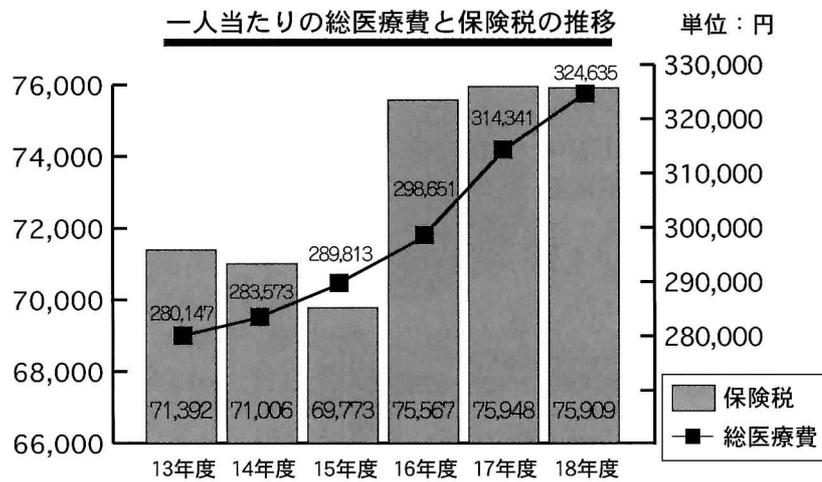
年々医療費が増える傾向にあります

平成18年度の国民健康保険被保険者一人当たりの医療費は324、635円となっています。医療費の増加は、国保税の引き上げにもつながります。健康的な生活を心掛け、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。

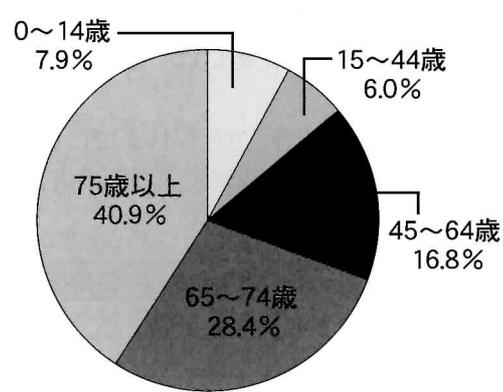
全体の約7割が65歳以上の人の医療費

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40パーセント以上を占めています。

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 (平成19年5月診療分)



どんな病気が多いのでしょうか

疾病別に見ると、循環器系の疾患(高血圧、脳卒中等)や新生物(ガン)など、生活習慣の見直しにより予防できる病気が上位を占めています。

疾病別にみた上位10位の医療費 (平成19年5月診療分) 単位:千円

疾病名称	医療費
高血圧性疾患	23,506
悪性新生物(がん)	23,034
統合失調症など	22,645
腎不全	21,447
脳硬塞	19,577
糖尿病	14,077
骨折	9,727
結腸の悪性新生物	8,491
良性新生物及びその他の新生物	7,547
脊髄傷害	6,344

医療費をもっと有効に使うために

- ◆「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・治療に心がけましょう。
- ◆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。

メタボに着目した 検診・指導が始まります

- ◆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掛けましょう。
 - ・腹八分目を心掛け、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掛けましょう。
- ◆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。
 - ・睡眠時間を十分取り、ストレスを貯めないように気分転換を心掛けましょう。

平成20年度から、40歳から74歳の方を対象に、メタボリックシンドロームに着目した新たな健康診査及び保健指導が始まります。詳細は、各保険証発行機関から通知があります。国保では、特定健康診査等実施計画を策定し、特定健診・特定保健指導を実施してまいります。国保被保険者の方には、3月中旬に健診日程、申し込み方法などについて通知します。国保では、平成24年度までにメタボリックシンドローム該当者及び予備群の10%減少を目指しています。

問合せ先 市民生活課 国保医療担当