

## 健康のため 医療費抑制のため あなたにもできること

自分の健康は自分で守る！

### 生活習慣病を予防しましょう

食事、運動、休養(睡眠)、禁煙を心がけ、生活習慣病を予防しましょう。食事は偏っていませんか？お酒や間食が多過ぎませんか？野菜、きのこ、海藻などを多く摂り、しっかり噛んで食べることも大切です。また、普段より1,000歩(約10分)多く歩くなど、プラスアルファの運動を心がけましょう。一つひとつの積み重ねが健康を作ります。

充実した毎日を送るためには、健康を維持すること、もしも病気になってもそれ以上悪くしない努力が大切です。

### 「かかりつけ医」を持ちましょう

日ごろから、自分や家族の病気の治療や、医療の相談に乗ってもらえる「かかりつけ医」を持つようにしましょう。必要があれば、専門医を紹介してくれます。

### 薬は正しく服用しましょう

医師や薬剤師に相談したり、お薬手帳を活用するなど、薬は必要な分を正しく服用しましょう。薬のもらい過ぎは医療費の増加に直結します。

### ジェネリック医薬品を積極的に活用を！

平成27年7月現在で59.4%の方がジェネリック医薬品(後発医薬品)を利用しています。

ジェネリック医薬品は、新薬(先発医薬品)と同じ有効成分・効用があるのに、価格が比較的安く設定されています。ジェネリック医薬品の利用が可能な場合には、医師や薬剤師と相談をして、積極的に活用しましょう。

### 自己判断で治療を中断してはいけません

自分の勝手な判断で、途中で治療を止めるのは危険です。必ず医師の判断を仰ぎましょう。

### 特定健診(特定健康診査)を受けましょう

特定健診は、生活習慣病の予防と早期発見、早期治療につなげる大切な健康診査です。特に生活習慣病は自覚症状がなく、そのままにしておくと気づかないうちに重症化してしまうことがあります。「今は健康だから大丈夫」、「健診を受ける時間がない」と思っていないませんか？自分の体と大切な家族のために、毎年1回の健診で健康状態をチェックしましょう。病気の早期治療につなげることで治療にかかる期間も短くなり、費用も減ります。

国保加入者の40歳～74歳の方には、年に1回受診券をお送りしています。27年度の受診期限は27年12月28日(月)です。保健センター、市内の指定医療機関で無料で受診できます。

また、特定健診の結果、メタボ(メタボリックシンドローム・内臓脂肪症候群)の該当者や予備軍と診断された方には、特定保健指導を行っています。受診結果を確認したうえで、ぜひとも生活習慣病の改善につなげてください。

#### 【特定保健指導の方法】

対象者には利用券を郵送します(次の3つから選択)。

- ①健康はなまる講座(半日×2日間のコース)  
メタボ解消のための食事や運動を体験しながら学習します(調理実習・運動実技あり)
- ②シェイプアップ講座(半日コース)  
運動実技と講義でメタボ解消のポイントを短時間で学びます
- ③減量個別相談  
保健師や管理栄養士との個別相談。自分に合ったメタボ解消のポイントを一緒に見つけていきます

保健指導

健診結果

## 知っていますか？

# 国保財政が 厳しく なっている

健康保険は、けがや病気のとときに安心して医療を受けられるように、加入している人たちが保険料や保険料を出し合い、必要な医療費に充てて相互に助け合う制度です。健康保険には、会社員や公務員、船員、その扶養家族を対象とする「被用者保険」、主に75歳以上の方が加入する「後期高齢者医療制度」、自営業やほかの保険に加入していない方を対象としている「国民健康保険(国保)」があります。今月は、狭山市の国民健康保険の財政状況と増え続けている医療費の抑制のために取り組めることをお知らせします。

### ● 年間の医療費は146億円

国民健康保険の財源は、加入者の皆さんが負担する国民健康保険税と、国や県からの交付金などで賄われています。しかし、急速に進む高齢化や医療の高度化は医療費を増加させ、さらに加入者の減少も、給付に見合う保険料収入の確保を難しくさせています。

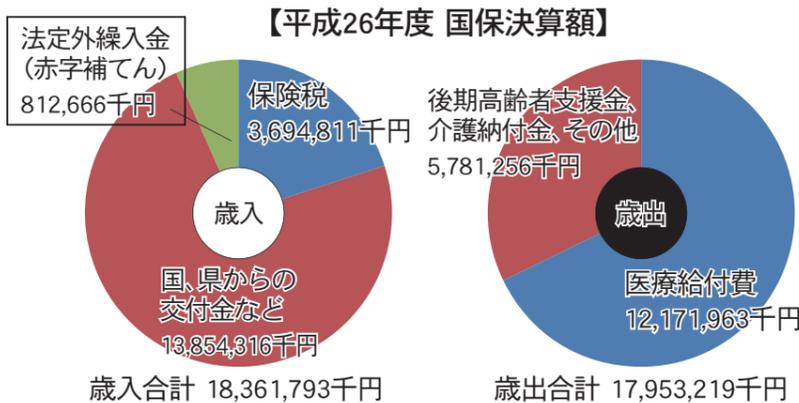
26年度に市の国民健康保険加入者の医療費総額は約146億円になりました。そのうち、皆さんが病院などの窓口で支払った額を差し引いた医療給付費(国民健康保険が負担した額)は、約122億円のりまします。

### ● 財政が厳しい状況

実は、この医療給付費を支払うには、国保加入者の保険料と国、県からの交付金だけでは足りません。不足(赤字)分を埋めるために、市の財政収入(一般会計)から「法定外繰入金」として、約8億円も補ってんしているのです。しかし、市の財政状況からは、今後その確保が困難となることが予測されます。

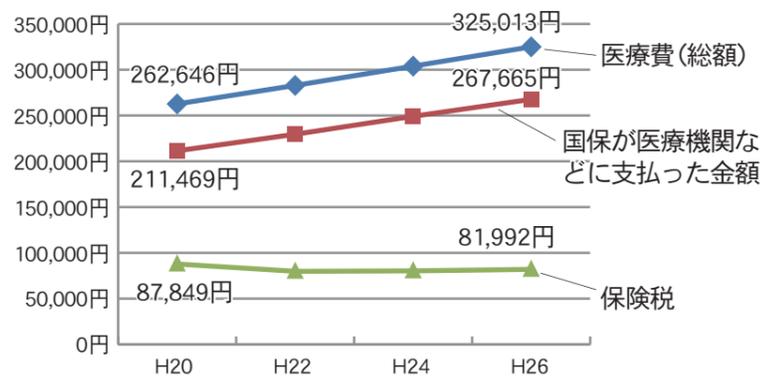
### ● 医療費が増えている理由

狭山市の国保加入者のうち、65歳以上の割合は、他市に比べて高く、26年度末には43.3%を占めています。これは、県下40市中9位と



なっています。全国的にこの世代の医療費は、20代と比べて約6倍かかるといわれています。糖尿病、高血圧や、これらが進行しておこる腎不全などの生活習慣病は、狭山市の医療費の4分の1を占めています。生活習慣病になると、長期の療養期間を要して、その分医療費もかかり、生活のしづらさを強いられることもあります。特に、人工透析は、年間の医療費が一人当たり500万円前後となり、そのほとんどを国民健康保険で負担しています。

### 【平成20～26年度1人当たりの保険料と医療費の推移】



### ● 医療費を減らすために

市では、これら生活習慣病に伴う医療費を抑えるために、特定健康診査の受診を勧めます。26年度から、糖尿病性腎症重症化予防事業を実施し、糖尿病の重症化のリスクが高い方を対象に、生活指導などを行い、人工透析への移行抑制に努めています。

生活習慣病は、早期に専門家の指導を受け、日々の生活習慣を見直すことで予防することや進行を遅らせることができます。