

## 一生にどのくらい医療費を使うの？

グラフ1は、一人当たりの生涯医療費を年代別に示しています。一人当たりの生涯医療費は約2,400万円とされています。この額はこれから高齢社会が進むにつれて、さらに増えることが予想されます。

## 医療費と生活習慣病の関係

グラフの2と3は、美郷町における医療費の疾病別上位10項目の内訳を表しています。国民健康保険加入者、後期高齢者医療加入者ともに、がんや糖尿病、歯周疾患などの生活習慣病が医療費の大半を占めています。

生活習慣病は一度発症すると治療が長期化するほか、他の病気を併発する要因にもなっています。

**最**近は医療技術の進歩により、多くの人が高度な医療を受けることができるようになりました。医療の充実は生活の安全・安心にもつながります。

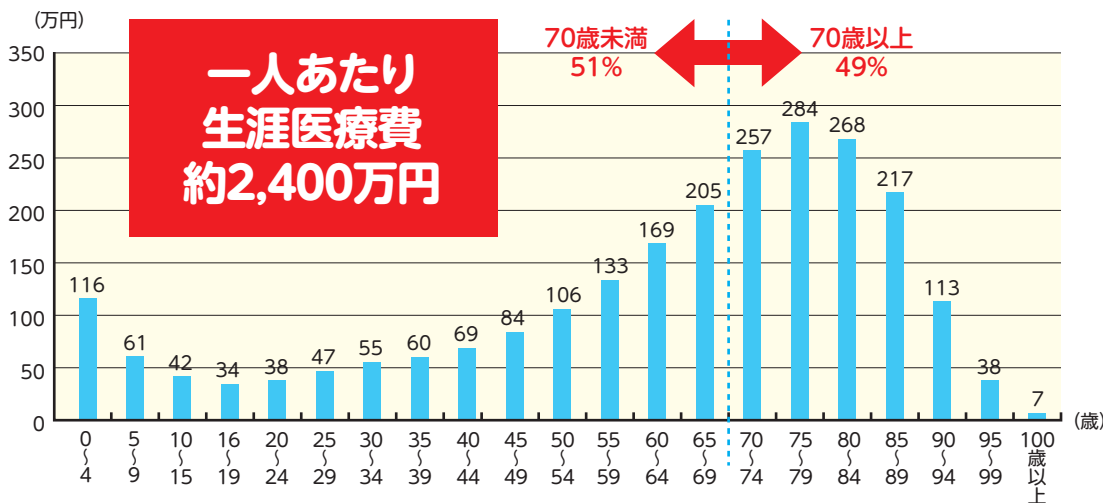
しかし、医療を受けるには多くの費用がかかっています。自分がいくら医療費を使っているのかご存じでしょうか。



身に付けて役立つ！医療費基礎知識

人が生涯に使う医療費の約半分は70歳以降に使われています！

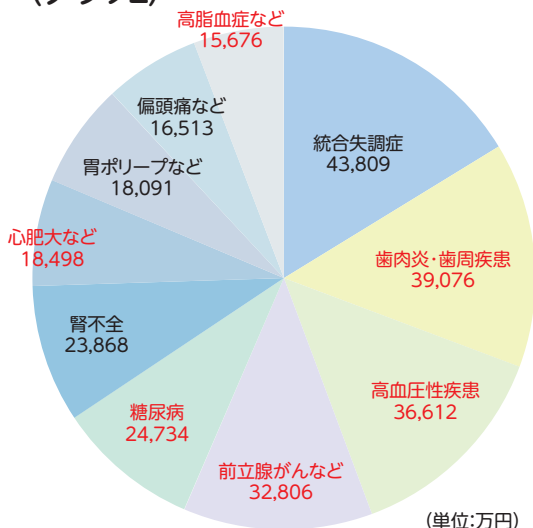
## 一人が生涯に使う医療費(グラフ1)



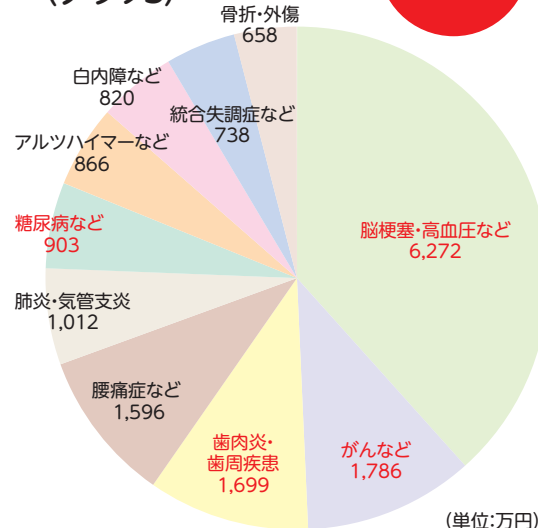
出典：厚生労働省ホームページ「医療保険データベース」より「生涯医療費」

## 美郷町の疾病別医療費 トップ10

### 【国民健康保険】(グラフ2)



### 【後期高齢者医療】(グラフ3)



# 医療費節約のために私たちができることは?

## 適正受診を心掛けましょう!

医療機関を受診するときの一人ひとりの心掛けが医療費を削減し、医師などの負担軽減につながります。医療機関のかかり方を確認してみましょう。

### ① 重複受診はやめましょう

同じ病気で複数の医療機関にかかる、初診料が再度必要になるため自己負担がかかり増してしまいます。

(例) 重複受診を3回すると…

初診	A病院 2,700円	のところが…	初診	A病院 2,700円
再診	A病院 690円		初診	B病院 2,700円
再診	A病院 690円		初診	C病院 2,700円
合計	4,080円		合計	8,100円

初診を繰り返すだけで4,020円も違います!!



### ② かかりつけの医師を持ちましょう

大病院は本来、高度医療を担当する医療機関です。まずは、すぐに受診できる身近なかかりつけの医師を持ちましょう。

### ③ 診療時間内に受診しましょう

休日や診療時間外に受診すると、通常の料金のほかに時間外の割増料金が加算されます。体調をみて早めに診療時間内に受診するなど、むやみな時間外受診は避けましょう。

### ④ 薬を正しく使いましょう

美郷町の薬局調剤費は、平成24年度では年間約5億円にも上っています。平成20年度と比較すると約4,000万円増えており、年々増加傾向にあります。

医療機関では、必要以上に薬を欲しがらないようにしましょう。医師や薬剤師の指示を守り、用量・用法を守って正しく使いましょう。また、自分の薬歴や体質などを把握してくれる「かかりつけ薬局」を持ちましょう。



### ⑤ 後発医薬品(ジェネリック医薬品)を利用しましょう

後発医薬品(ジェネリック医薬品)は、先発医薬品と同等の効能効果を持ち、費用もおおむね安く済む場合があります。口頭もしくは、「ジェネリック医薬品相談カード」を医療機関や薬局に提示し、利用の可否について相談しましょう。

## 健康づくりに取り組みましょう!

私たち一人ひとりが健康でいることが、一番の医療費節約法です。毎日の生活習慣を見直して、しっかりと自己管理をしましょう。

### ① 運動を習慣付けましょう

- ・掃除や洗濯など、体を大きく動かして行いましょう。
- ・エレベーターやエスカレーターは使わず、なるべく階段を使いましょう。
- ・30分から1時間を目安に、無理しない範囲でウォーキングに取り組みましょう。



### ② 食習慣を改善しましょう

- ・朝食は抜かずに、1日3食、規則正しく食べるようにしましょう。
- ・腹八分目を意識しましょう。
- ・食塩は、1日当たり男性9.0g未満、女性7.5g未満を目標に減塩を心掛けましょう。

### ③ 禁煙・節酒にとりくみましょう

喫煙は、末梢神経を収縮させて高血圧の要因となるほか、呼吸器系の疾患の原因にもなります。禁煙が難しい場合は、禁煙外来などで医師に相談してみましょう。

お酒は適量であればストレス解消やリラックス効果が得られますが、習慣化して多量に飲酒するようになると、健康に害を及ぼします。週に2日以上は休肝日とし、1日の飲酒量を決めるなどして、ほどほどに楽しむようにしましょう。

### ④ 特定健診は必ず受けましょう

特定健診やがん検診を受診し、早期発見・早期治療に努めることで病気の重症化を防ぐことができます。また、健診数値を毎年継続的に見ていくことで病気の予防にもつながり、医療費の節約にも効果があります。

## 申し込みをお忘れなく! 平成26年度早朝総合健診

美郷町で実施する特定健康診査や健康診査を受診する方は、12月中に配布予定の「平成26年度美郷町早朝総合健診申込み調べ」でお申し込みください。

☎ 美郷町保健センター  
☎0187(84)4900



問い合わせ ● 町福祉保健課 医療保険班 ☎0187(84)4907