

# 健康を維持して医療費の適正化・節約を考えよう

## 国民健康保険とは

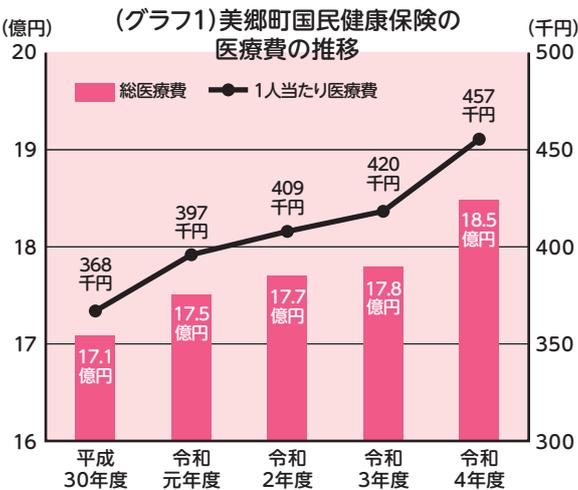
国民健康保険は、職場の健康保険や共済組合などに加入していない方が、病気のけがをしたときに安心して医療を受けられるように、お互いが助け合って医療費を出し合う制度です。

## 美郷町の国民健康保険の現状

市町村が運営する国民健康保険は、加入者の皆さんが納める保険税や国・県補助金などで運営し、医療費の一部を負担しています。

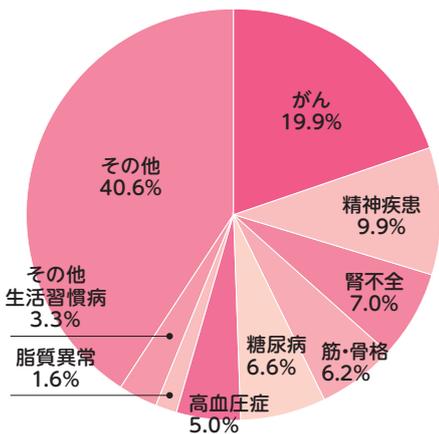
下のグラフ1は、美郷町国民健康保険の医療費の推移を示したものです。令和4年度の総医療費は約18.5億円で、1人当たりの医療費は約457千円となっており、年々増加しています。高齢化や医療技術の高度化により、日本の医療費は増加傾向にあります。医療費の増加は、助け合いの仕組みである国民健康保険の運営にも少なからず影響を与えています。

下のグラフ2は、令和4年度における美郷町国民健康保険の医療費の割合を示したものです。美郷町国民健康保険の医療費を病気別でみると「がん」が約20%で最も多く、次いで「精神疾患」の約10%となっています。また、代表的な生活習慣病である糖尿病、高血圧症、脂質異常の合計の割合は約13%となっています。これに「がん」や「腎不全」も生活習慣病に含めると、実に医療費の約40%を生生活習慣病で占めていることとなります。



郷町国民健康保険の医療費の割合を病気別に示したものです。美郷町国民健康保険の医療費を病気別でみると「がん」が約20%で最も多く、次いで「精神疾患」の約10%となっています。また、代表的な生活習慣病である糖尿病、高血圧症、脂質異常の合計の割合は約13%となっています。これに「がん」や「腎不全」も生活習慣病に含めると、実に医療費の約40%を生生活習慣病で占めていることとなります。

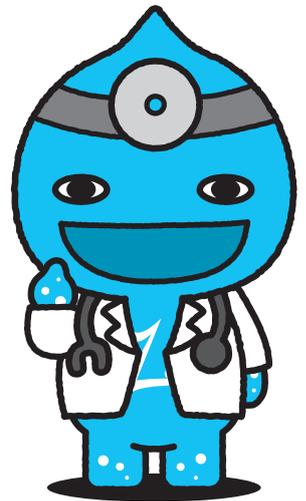
(グラフ2)美郷町国民健康保険の病気別医療費の割合(令和4年度)



自分の健康を守るうえで、生活習慣の見直しや健診、適切な医療を受けることは非常に大切なことです。早期発見・早期治療を心掛けましょう。

## 生活習慣病とは

生活習慣病は、運動不足や食べ過ぎ、喫煙といった不健康な生活習慣の積み重ねによつて引き起こされる病気の総称です。中には、自覚症状のないまま進行する病気もあります。そのため、自覚症状が出るころには、多額な治療費が掛かってしまうことも少なくありません。



## 医療費適正化のために、町では次のことに取り組んでいます

- 病気の予防、早期発見・早期治療のため、特定健診・特定保健指導やがん検診を実施しています。
- 重複・多剤投与にあたる方や生活習慣病リスクの高い方へ、個別訪問や医療機関受診についての相談を実施しています。
- 生活習慣病を予防・改善するために、さまざまな事業を行っています。
- 受診の状況をはがきで各世帯に通知し、医療費についてお知らせしています。

# 医療費を節約するために私たちができること

## 普段の生活の中で

### バランスの良い食生活と適度な運動

病気になる前に予防することが、最高の治療法かつ医療費の節約法です。健康を維持するためにも、日常生活でできる改善策を実践しましょう。町で行っているセルフケア推進事業にぜひご参加ください。

### 特定健診・がん検診を受けましょう

自分の健康状態を知るためにも特定健診・がん検診を毎年受けましょう。国民健康保険に加入している40歳以上の方へ毎年ご案内しています。また、美郷町では30歳と35歳になる方にも受診のご案内をしています。健康への関心を高めましょう。

### 一般用医薬品（OTC医薬品）を上手に活用しましょう

一般用医薬品（OTC医薬品）とは、薬局やドラッグストアなどで医師からの処方箋なしに購入できる医薬品のことです。正しく使用することによって、健康状態の維持や軽度な身体の不調の予防・治療を自分で行うこと（セルフメディケーション）ができます。

## 生活習慣病予防・改善のための セルフケア推進事業について紹介します

### ぐっと楽運動教室

健康運動指導士による指導のもと、簡単な運動を行うほか、フットケア等の自分の体を手入れする方法を学びます。肩や腰に痛みがある方、運動を始めるきっかけにしたい方などが参加しています。



### 健康づくり講演会

専門家が講師を務め、健康寿命を延ばすためのセルフケアを、さまざまな方面から教わります。実践を交えた講演もあり、楽しみながら学ぶことができます。今年度、「高血圧予防について」の講演会を予定しています。



このほかにも、さまざまな事業を行っています。興味のある方は町福祉保健課までお問い合わせください。