

増えつづける

# 国保医療費の抑制に向けて

明るく健康的な暮らしは、みんなの願いです。そのためには普段から自分の健康状態を良く知り、自己管理に努めることが必要です。また、家計の医療費を節約することによって、現在多額の赤字を抱え、厳しい運営が続いている国民健康保険の医療費抑制に結びつき、国民健康保険にも大きな影響があるのです。

国保の累積赤字は約3億7千万円！

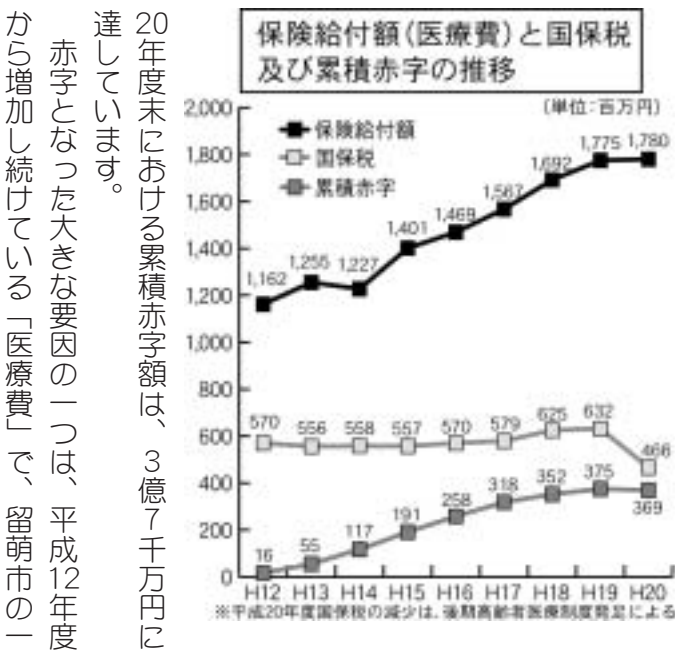
一人当たりの年間医療費

留萌市	292,486円
全国平均	218,828円
全道平均	258,487円

(平成19年度)

国民健康保険(国保)は、自営業者や年金受給者、退職した方などが加入している健康保険で、その加入者がケガや病気で病院などにかかったときに医療費を支払い、その財源は、加入者が納める国保税や国道などからの負担金などであがっています。

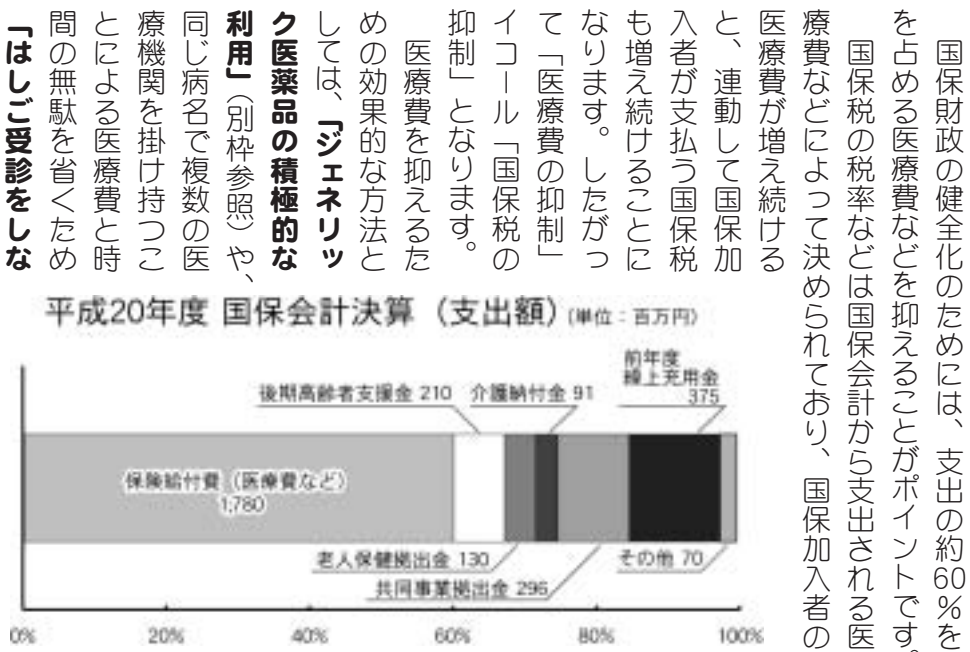
留萌市の国保は、平成12年度から赤字が続いており、平成



人当たりの医療費は、全国・全道平均を大きく上回っています。

このように、国保事業は大変厳しい財政運営を強いられており、財政健全化に向けた医療費抑制が強く求められています。

国保財政健全化の鍵は医療費の抑制



## 積極的にジェネリック医薬品を利用しましょう!

医療機関から処方される薬は、新薬とジェネリック医薬品の2種類があります。新薬は長い治験や開発期間と多額の開発費用をかけて製造されるのに対し、ジェネリック医薬品は、その新薬の特許期間が切れた後に同じ有効成分を使ってつくられるため、開発期間が短く、新薬より少額で製造される事から安価で販売されています。

ただし、ジェネリック医薬品が全ての薬に対応しているわけではありませぬので、医師や薬剤師に相談してください。

年々増加する医療費を少しでも抑えるために、積極的にジェネリック医薬品を利用しましょう。

3割負担の方が、代表的な薬を1日1回1年間服用した場合…

病名	新薬	ジェネリック医薬品	その差額
高脂血症	13,140円	5,480円	7,660円
高血圧症	8,760円	2,190円	6,570円
糖尿病	23,000円	13,140円	9,860円

ジェネリック医薬品に変えると、薬代がこんなに安くなります!

「3」>「今までの病歴を把握した上で診察してもらえ、必要な場合に、専門医や病院を紹介してくれる」「かかりつけ医を持つこと」や、適度な運動で体力保持・増進による「健康な体づくり」などがあげられます。

そして最も重要なのが「生活習慣の改善で重い病気を予防すること」です。将来にわたり明るく笑顔で健康的な生活を送るためには、悪い生活習慣の見直しなどの自己管理が必要なのは言っても無く、そのためにも自分の体の変化や異常を

見つけることができる「健康診査」が有効で、早い段階での小さな「気づき」がその後の大きな病気の芽を摘みきつかけとなります。

これらの実践により、家計の医療費を節約できるばかりか、将来の健康的な生活に繋がり、更には、国保医療費も抑制することができます。

## 健康生活と医療費抑制のため

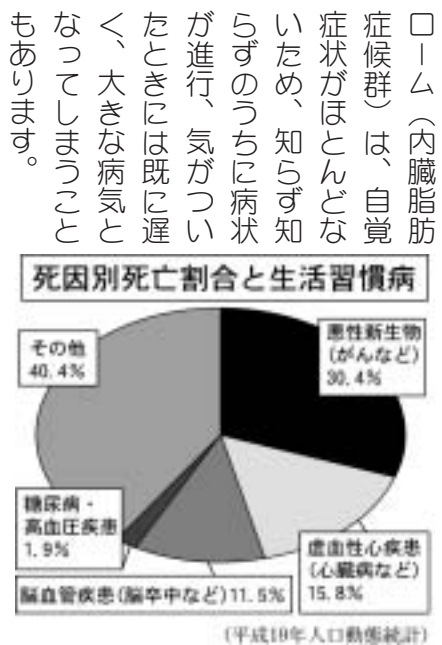
# 特定健診を受けましょう!

### 増え続ける生活習慣病患者と医療費

近年、日本では不健康な生活習慣を改善しないまま放置することによって引き起こる生活習慣病が増え続けています。

現在、日本人の死因の約6割を悪性新生物(がん)、虚血性心疾患(心臓病など)、脳血管疾患(脳卒中など)、糖尿病・高血圧疾患などの生活習慣病が占める深刻な事態になっています。

生活習慣病の起因となるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)は、自覚症状がほとんどないため、知らず知らずのうちに病状が進行、気がついたときには既に遅く、大きな病気ともあります。



## 特定健診のお申し込みは・・・

留萌市で実施する特定健診は、はーとふるなどで実施する「集団健診」と市内の病院で実施する「個別健診」があり、ご都合の良い日程や場所などで受診願います。

いずれもお申し込みは次のとおりです。

対象者 40歳以上の国民健康保険加入者及び後期高齢者医療制度加入者  
 申込み先 市役所市民生活部市民課保険給付係 電話42・1805  
 申込み方法 電話又は直接窓口で  
 自己負担金 集団健診、個別健診とも500円

## ～集団健診～

今年度最後の集団健診は、次のとおりです。

現在、申し込みを受付けておりますので、この機会に是非受診しましょう！

健診日時 2月20日(土曜日)・21日(日曜日)  
 いずれも7:00～11:00

健診場所 保健福祉センター「はーとふる」(留萌市五十嵐町1丁目)

同時検診 胃・肺・大腸の各がん検診(あわせて受診しましょう)  
 ※がん検診は1種目500円。ただし75歳以上の方は無料

## ～個別健診～

個別健診は、3月まで随時受診できます。ただし各医療機関で時間などが決まっているので、下記をご確認ください。(お申し込みは、健診日の2週間前までに市役所市民課保険給付係へ！)

### 個別健診実施医療機関一覧

名称	住所	健診実施日	健診実施時間
荻野病院	大町3	月・火・木	9:30～11:00
川上内科医院	錦町4	月～金	8:30～11:00
整形外科稲垣医院	幸町3	月～土 (木曜日は午前中のみ。 第2土曜日は休診)	11:00～12:00、15:00～16:00
たけうち内科循環器科医院	高砂町3	月・火・木・金	15:00～15:30
富山整形外科医院	末広町1	月～土	9:00～12:00、13:30～16:30
藤田クリニック	宮園町1	火・水・木	8:20
留萌記念病院	開運町1	月・火	9:00～11:00
留萌セントラルクリニック	栄町1	月・火・木・金	13:30～15:30
渡部整形外科医院	栄町3	月～金	9:30～11:00
留萌市立病院	東雲町2	月・水・木・金	8:30～10:15

※健診日は、日曜祝日を除く。土曜日は午前中のみ

## 特定健診が医療費を抑える決め手に

また、40歳以上の男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボ又はメタボ予備軍といわれており「自分は大丈夫」とは断言できない状況です。このような中で、生活習慣病に対する医療費は、国民医療費全体の約3割といわれ、この割合も年々増加しており、生活習慣病の予防や早期治療は、国保運営の健全化に大きく影響してきています。

平成20年度から各医療保険者に対して、40歳以上75歳未満の被保険者を対象に年に一回の特定健診(特定健診)の実施が義務付けられました。特定健診は、身体測定などから内臓脂肪の蓄積を調べ、血液検査による血糖値、脂質値、更には血圧や喫煙歴によって、メタボ又はメタボ予備軍の方を抽出し、生活習慣の改善のための指導(特定保健指導)を行います。特定健診・特定保健指導で生活習慣病が減ることは、増え続ける医療費の抑制にもつながります。年に1回は必ず特定健診を受けましょう。



## 特定健診、特定保健指導のQ&A

Q 特定健診って、毎年受ける必要があるの？

A 自覚症状がないまま静かに進行していく生活習慣病を未然に防ぐためには、健診による健康管理が決め手となります。年ごとの数値変化を確認し、異常値に近づいている数値があれば原因となる生活習慣を見直すことが大切になりますので、年に一度は必ず健診を受けましょう。



Q 痩せていても高血圧、糖尿病などの生活習慣病の危険性はありますか？

A メタボリックシンドロームの心配がない方も健診は毎年受けて、健康状態を客観的に把握することが大切です。

Q 特定健診ってどんな検査をするの？

A 病歴や服薬の有無など事前に記載していただく問診票に基づいた問診、身長・体重・腹囲の身体計測、血圧測定、中性脂肪や血糖値など血液全般を調べる血液検査のための採血、尿検査や医師による身体診察が特定健診の基本的な検査項目です。

「特定」健診といっても、特別な検査をするものではありません。

Q 特定健診を受診しないといけないの？

A 健康状態のチェックができなくなり、生活習慣病などの危険性が高くなるばかりか、特定健診の受診率などには目標値が設けられており、その達成率によって今後、後期高齢者医療制度への支援金の額に反映されますので、特定健診を受ける方が少ない(受診率が低い)と皆さんが支払う国民健康保険税が増える可能性があります。

国民健康保険、特定健診、特定保健指導に関するお問い合わせは…  
**市役所市民生活部市民課保険給付係 ☎42・1805**