

①健康診断の受診

▼ご自身の健康状態を知ることは、健康維持や病気の早期発見、早期治療のためにとっても大切です。

このため、市では特定健診や人間ドック・脳ドック、がん検診などを実施しています。

ご自身の健康のため、ぜひご活用ください。

特定健診やがん検診などの集団検診については、今月号の18ページ「春の特定健診とがん検診のご案内」でお知らせしています。また、市ホームページ (<http://www.e-rumoi.jp/>) や町内回覧でもお知らせします。

●特定健診

40歳以上の方を対象にした健診で、生活習慣病の予防・改善を目的にしています。市の受診率は上昇傾向にあり、平成26年度は36.0%で、3人に1人が受診しています。

●がん検診

市の集団検診では、「胃がん」「肺がん」「大腸がん」「乳がん」「子宮頸がん」の各検診を実施しています。

②ジェネリック医薬品の利用

▼ジェネリック医薬品は、先発医薬品と同じ主成分で製造・供給されている医薬品です。厚生労働省は、平成29年度までにジェネリック医薬品利用率を70%以上に引き上げることが目標に普及を進めています。

留萌市の国民健康保険加入者のジェネリック医薬品利用率は、26年度末で前年度比8.2ポイント増の62.6%となっています。

市では、慢性的な疾患によって継続的に薬を処方されている方のうち、ジェネリック医薬品に切

り替えることで、一定額の節約効果が見込まれる市の国民健康保険加入者を対象に、「医療費差額通知」を郵送しています。

27年度も対象となる方にジェネリック医薬品の利用を促しています。

希望する方は、ジェネリック医薬品を選択することをお知らせし、かかりつけの医師や薬剤師に相談してください。



③医療機関の適正受診

▼受診する際に心掛けるポイントは、次の4つです。

●かかりつけ医を持つ

自分や家族が病気になった場合に治療などの相談ができる「かかりつけ医」を持つようにしましょう。「かかりつけ医」に相談し、必要があれば、適切な医療機関を紹介してもらいましょう。

●重複受診は避ける

同じ病気で複数の医療機関を受診することは、同じ検査を何度も受けたり、同じ薬を処方されるため、医療費増加の原因となります。さらに重複して薬を飲むことは、体への負担が増えるほか、副作用をもたらす危険が高まります。

●緊急時以外は休日や夜間の受診は控える

休日や夜間に利用可能な救急医療機関は、緊急性が高い方を対象にしており、医療費が高く設定されています。また、緊急ではないのに救急医療機関を利用することは、緊急性が高い方が必要な医療を受ける妨げにもなります。

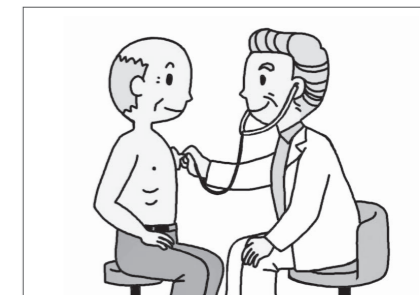
●自己判断で治療を中断しない

体調が回復してくると、薬を飲まなくなったり、通院しなくなる方もいますが、体への負担が増えるおそれがある上、医療費増加の原因にもなります。自己判断せずに、必ず医師に相談しましょう。



医療費適正化を推進しています

皆さんが安心・安全な医療を受けるためには、医療費の上昇を抑え、「医療費適正化」を進めることが大切です。



市の1人当たりの医療費
全国・全道平均より高い

高齢化などに伴い、医療費の上昇が社会問題となっており、留萌市の国民健康保険加入者1人当たりの医療費も年々増加しています。平成25年度の市の国民健康保険加入者1人当たりの医療費は45万8千円で、全国・全道の平均額をいずれも上回っており、留萌管内で見ても初山別村に次いで2番目に高い金額となっています。(図1)

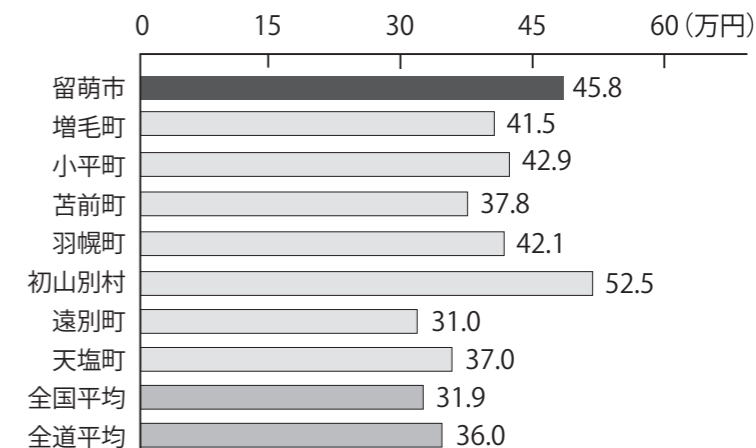
市の医療費が上昇している主な要因は、65歳以上の方の加入割合が高いことに加え、長期的な療養が必要な脳梗塞や心疾患などの「循環器系の疾患」や「新生物(がん・ポリープ)」の受診が多いことが考えられます。市の27年度5月診療分の医療費の状況による疾病分類別の国民健康保険加入者1人当たりの医療費は、1万5,178円で「循環器系の疾患」が最も高く、受診件数でも2,344件で「循環器系の疾患」が最も多いという結果となりました。(図2)

脳梗塞や心疾患、がんなどは手術や入院も多く、1件当たりの医療費が高くなる傾向があります。

医療費適正化のために

医療費の上昇を抑え、「医療費適正化」を図るためには、次の3つが大切です。

- ①健康診断の受診
病気の早期発見・早期治療などにつながり、医療費を抑えることができます。
- ②ジェネリック医薬品の利用
先発医薬品(これまで使われてき



▲図1 留萌市内の国民健康保険加入者1人当たりの医療費(平成25年度)

順位	国保加入者1人当たりの医療費	受診件数
1	・循環器系の疾患 1万5,178円	・循環器系の疾患 2,344件
2	・新生物 5,892円	・筋骨格系および結合組織の疾患 1,188件
3	・精神および行動の障がい 4,719円	・消化器系の疾患 1,025件

▲図2 留萌市の平成27年度5月診療分の医療費の状況(疾病分類別・上位3項目)

③医療機関の適正受診

「かかりつけ医を持つ」「重複受診は避ける」などを心掛けることで医療費を節約することができます。

一人ひとりが健康の維持と増進に努め、適正受診を心掛けることが医療費適正化につながります。皆さんのご協力をお願いします。

た新薬)と比べて安価なものが多く、薬代の負担を軽減することができます。