

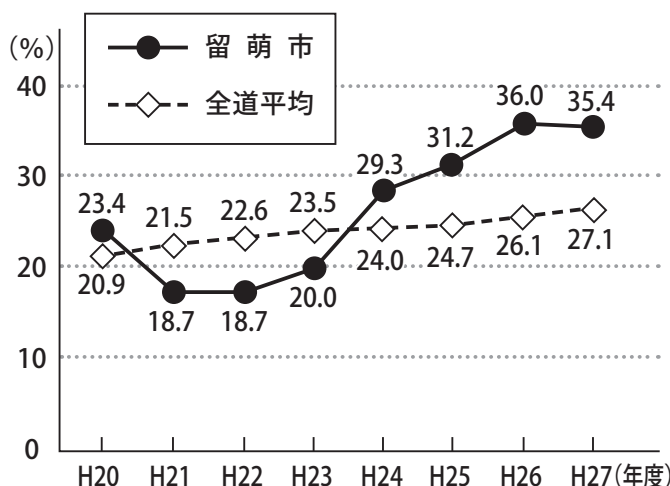
■ 特定健診で生活習慣病予防

▼特定健診（特定健康診査）は、日本全国の40歳以上の方を対象にしており、糖尿病や高血圧症、脂質異常症など生活習慣病の原因となるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群、メタボ）の早期発見を目的としています。



留萌市国民健康保険加入者の平成27年度特定健診受診率は35.4%で、3人に1人が受診しています。ご自身の健康状態を確認するため、特定健診を受診しましょう。

●特定健診受診率の推移



● 特定健診の4つの利点

①病気の予兆を見つけ出し、生活習慣病を予防

生活習慣病を予防するためには、早い段階で病気の予兆を見つけ出すことが大切です。

定期的に特定健診を受診し、ご自身の健康状態を確認しましょう。



②健診後のサポートが充実

特定健診の受診者全員を対象に「結果説明会（成人健康・栄養相談）」を開催しています。

また、特定保健指導該当者（メタボリスクのある方など）を対象に「からだチェンジ教室」を開催しており、生活習慣の改善をサポートしています。

③家計の支出を抑える

ご自身の健康状態を知って生活改善することで発病予防となり、療養のために掛かる家計への負担（治療費や通院費など）を軽減させることができます。



④医療費の上昇を抑制

病気の早期発見・早期治療につながり、療養のために掛かる医療費を抑えることができます。

一人ひとりが自身の健康に関心を持ち、生活習慣病を予防することで、医療費の上昇が抑制され、「医療費適正化」を促進することができます。

「春の特定健診・各種がん検診」の日程などについては、広報るもい今月号（No.709）の21ページに掲載しています。また、市ホームページ（<http://www.e-rumoi.jp/>）や春の集団検診の町内回覧でお知らせします。

年に1度必ず健康診断を受けて健康状態を確認し、ご自身の生活習慣を振り返りましょう。

特集

問 市・市民課 ☎ 42-1805

「医療費適正化」を進めるために

安心・安全な医療を受けるためには、一人ひとりが「医療費適正化」への関心を高め、取り組むことが大切です。



■「医療費適正化」について

▼留萌市国民健康保険加入者1人当たりの平成26年度医療費は46万8,504円となっており、全国・全道の平均額をいずれも上回っています。

医療費の上昇は社会問題になっており、市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。医療費の上昇を抑えるためには、「医療費適正化」を進めることが重要です。

【医療費適正化の3つのポイント】

- ①健康診断・特定健診の受診
- ②ジェネリック医療品の利用
- ③医療機関の適正受診



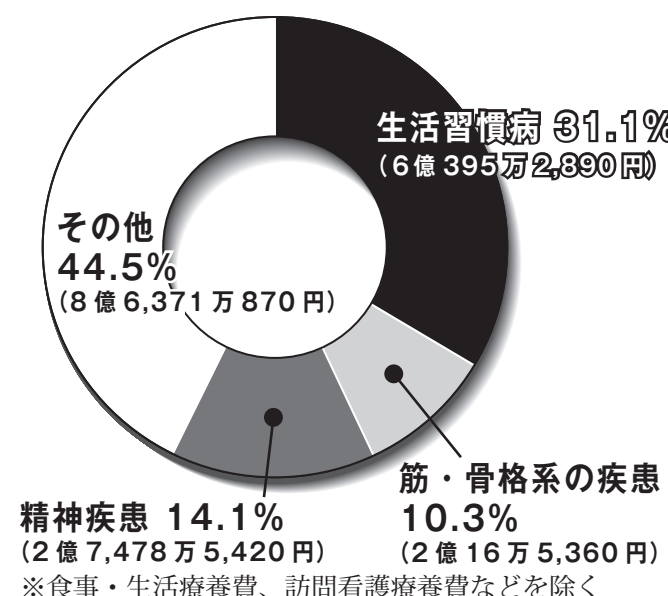
医療費の上昇と生活習慣病との関係

▼市の医療費が上昇している主な原因は、65歳以上の方の加入割合が高いことに加え、長期的な療養を必要とする糖尿病や高血圧症、がんなどの生活習慣病の受診が多いことが考えられます。

市の平成27年度診療分の医療費は19億4,261万4,540円となっています。このうち生活習慣病に係る医療費は6億395万2,890円で、全体の約3割を占めています。

●市の平成27年度診療分の医療費（資料：国民健康保険データベース（KDB）システム）

医療費：19億4,261万4,540円



- ・がん …………… 2億9,579万 610円
- ・糖尿病 …………… 9,047万 4,810円
- ・高血圧症 …………… 8,661万 3,560円
- ・脂質異常症 …………… 4,009万 2,140円
- ・脳梗塞 …………… 3,905万 620円
- ・狭心症 …………… 2,631万 8,660円
- ・心筋梗塞 …………… 781万 20円
- ・その他の生活習慣病 …… 1,780万 2,470円

【生活習慣病とは】

生活習慣病は、生活習慣が原因で発症する疾患の総称です。偏った食事や運動不足、喫煙、過度の飲酒、過度のストレスなどの生活習慣を積み重ねることで、発病のリスクが高まると言われています。