

医療費の増加を抑えよう！

市が運営する国民健康保険（国保）や老人保健は、皆さんが安心して医療を受けるための大切な制度です。

しかし、医療費は増加傾向にあり、国保や老人保健の財政はひっ迫した状況になっています。医療費を抑えるためにはどのようにしたらよいか、皆さんもいっしょに考えてみましょう。

医療費の現状

■国民健康保険

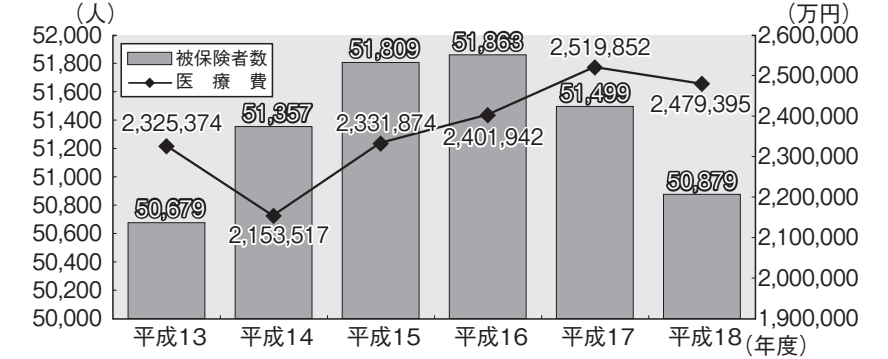
国保の被保険者数と医療費の推移（グラフ1）を見ると、被保険者数は平成16年度まで年々増加していましたが、同17年度以降は減少しており、同18年度は5万879人と前年度と比べ、620人（1.2%）減少しています。

一方、医療費は同14年度以降増加の一途をたどっていましたが、同18年度は、被保険者数の減少に加え、診療報酬の改定（3.16%減）が行われたため、247億9,395万円と前年度と比べて4億4,577万円（1.6%）減少しています。しかし、被保険者数の減少率や診療報酬の改定率に比べると医療費の減少率は低く、今後、さらなる医療費の増加が懸念されます。

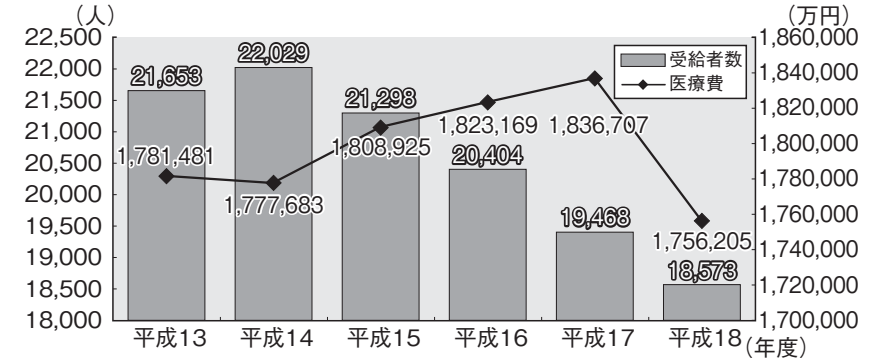
■老人保健

老人保健は平成14年10月から、対象年齢が70歳以上から75歳以上へと段階的に引き上げられました。これに伴い受

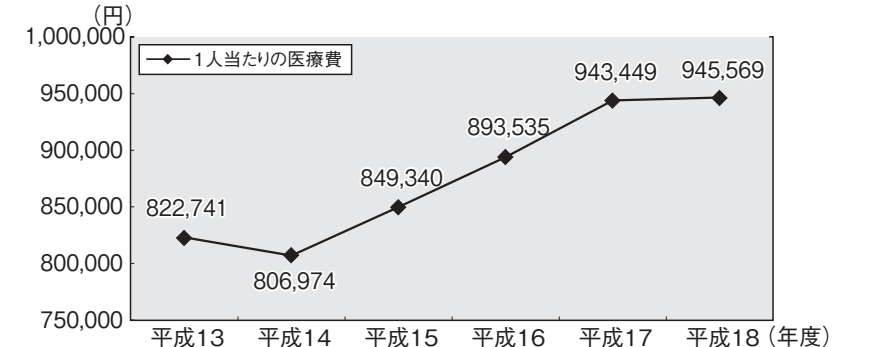
◆国保の被保険者数と医療費の推移—グラフ1



◆老人保健の受給者数と医療費の推移—グラフ2



◆老人保健の受給者1人当たりの医療費の推移—グラフ3



医療費はなぜ増えるの？

医療費はなぜ増え続けるのでしょうか。さまざまな理由が考えられますが、主なものは、

加齢に伴って医療費が増えること、転倒や骨折などが増えること、さらなる増加が考えられます。

としては次のようなことがあげられます。

◇生活習慣病患者の増加

治療に長い期間を必要とする高血圧や心臓病、がんなどの生活習慣病にかかる人が増えています。

◇高齢社会の進展

高齢者は医療を受ける機会が多くなるため、高齢社会の進展が医療費の増加につながっています。

◇医療の進歩・高度化

新薬の開発や医療機器の高度化など、医療の進歩・高度化は目覚ましく、医療費が増える一因となっています。

◇受診のしかたに問題

同じ病気で医療機関をいくつも替える重複受診は、同様の検査を受けたり、同じような薬をもらったりするなど、むだな医療費を増やすことにつながります。

医療費の増加を抑えるために

医療費の増加を抑えるために次のことを心がけましょう。

◆生活習慣病を予防する

生活習慣病は、自覚症状がほとんどないため、気が付かないうちに進行しています。普段から食生活や生活習慣の改善に心がけ、適度な運動をするなど、健康づくりに努めましょう。

また、生活習慣病の早期発見・早期治療のために、人間ドックや健康診断を受けましょう。

◆かかりつけ医や薬局を決める

身近で頼れる「かかりつけ医」を決めましょう。自分や家族の病歴を把握してもらったうえで受診できるので、適切な治療を受けることができ、健康管理の相談相手にもなってもらえます。また、かかりつけ薬局を決めておくことで、内科や外科など複数の病院で受診したときなどの薬の重複をなくし、医薬品による被害を防ぐことができます。

◆重複受診をやめる

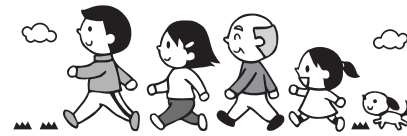
一つの症状で複数の病院にかかっていますか。また、

病院を替わるたびに同様の検査や治療、注射をしたり、薬をもらったりにしていませんか。このような「重複受診」は人体に悪影響を及ぼすだけでなく、むだな医療費を増やすことにもつながります。もう一度、病院へのかかり方を見直してみましょう。

また、違う病気のため、複数の病院で受診している場合には、それぞれの医師に別の病院で受診していることを伝えましょう。

市では、重複・頻回受診者への訪問指導を実施しています。これは、自分の健康に不安があるために一つの病気で複数の病院にかかっている人や、毎日のように通院している人に、保健福祉センターの保健師などが訪問し、自分にあった医療が受けられるよう、また、病気に対する不安を解消できるようお手伝いをさせていただきます。

※詳しいことは、本庁・保険年金課国民健康保険係 ☎1111 内線1133へお尋ねください。



生活習慣病を防ぐために…

平成20年度から

『特定健康診査・特定保健指導』が始まります！

心臓病や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の発病にはメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が大きく影響しているといわれます。メタボリックシンドロームとは、運動不足や食べ過ぎ、喫煙など不健康な生活習慣によって、おなかの内部につく脂肪が過剰にたまっている状態“内臓脂肪型肥満”と“高血圧・脂質異常・高血糖の中の2つ以上”が重複した状態をいいます。

平成20年度から、メタボリックシンドロームの人やその状態になりかけている人を見つけることに重点を置いた『特定健康診査・特定保健指導』が始まります。これは、各医療保険者（国民健康保険、社会保険、共済組合、組合健康保険な

ど）に実施が義務付けられるもので、40歳から74歳までの人を対象としています。健診でメタボリックシンドロームの人などを早期発見し、保健師や管理栄養士、医師などから指導を受けながら、食習慣の改善や運動習慣の定着などを図っていきます。

この『特定健康診査・特定保健指導』を受けて健康を維持することは、増え続ける医療費が抑制され、国民健康保険など各医療保険の安定した運営にもつながります。

なお、『特定健康診査・特定保健指導』の対象者には各医療保険者から受診の案内があります。積極的に受診し、生活習慣病を防ぎましょう。