

家族の健康 医療費負担を考えよう

家族の体と家計のイエロー信号を見逃していませんか？
今から見直そう家族の健康

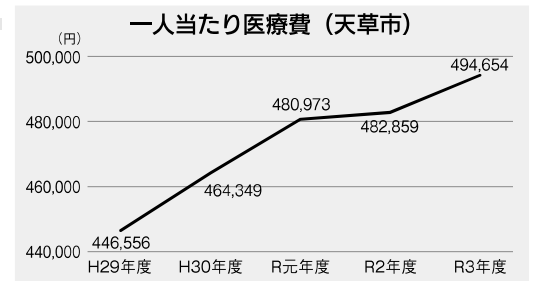


生涯医療費 約 2,789 万円

厚生労働省は、令和元年度生まれの人が一生にかかる医療費が推計で約2,789万円に達すると公表。医療の高度化と平均寿命の伸びを反映し、前年度から53万円増加しています。生涯医療費は60～64歳で1千万円に達し、74歳までには生涯医療費の約6割が必要になるとされています。

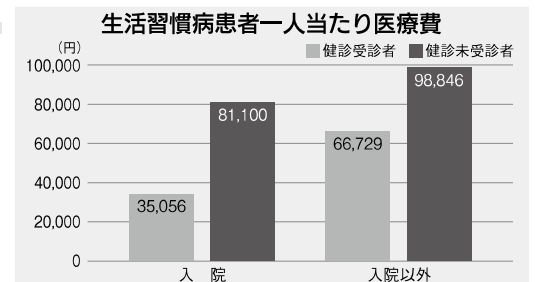
本市の国民健康保険の現状

会社などを退職後、多くの人が国民健康保険（国保）に加入します。国保被保険者一人当たりの医療費は、5年間で約5万円増加しています。令和2年度は、コロナ禍による受診控えの影響により全国的に医療費が減少する中、本市の国保の医療費は増加しています。



特定健診の未受診者は医療費が高い

特定健診未受診者が入院した場合、一人当たりの医療費は、健診受診者の約2.3倍となっています。入院以外の場合でも、約1.5倍の医療費がかかっています。定期的に健診を受け、病気を早期に発見して治療することで、結果として医療費を抑制することが期待できます。



コロナ禍でメタボの割合が増加

全国の特定健診受診者（令和2年度国保加入者）の2割が内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム：通称「メタボ」）に該当するという結果が出ています。令和2年度は、新型コロナウイルス感染症が拡大し始めた年で、外出の自粛や働き方の変化などで運動不足となり、メタボ該当者の増加につながったとみられています。

糖尿病や生活習慣病を原因とする疾病が増加

令和3年度の医療費の割合は、全国的にがんや糖尿病、高血圧症などの生活習慣病が約56%を占めています。本市の生活習慣病の割合も同様で、特に糖尿病や慢性腎臓病（人工透析が必要）、高血圧症が全国平均より高い状況です。また、糖尿病治療者の年齢別割合は、年齢が高くなるにつれて増加しています。



糖尿病について

市立熊本病院院長（糖尿病専門医）
水添 覚さん

「糖尿病」は現代の国民病であり、本市でも多くの人が治療を受けています。糖尿病はインスリンがうまく働かないため、血液中のブドウ糖（血糖）が増えてしまう病気です。放置すると血管が傷つき、心臓病や腎不全などの重い病気につながります。

★予防のポイント

糖尿病の中で最も患者数が多い2型糖尿病は、過食や運動不足などの生活習慣が大きく関係しています。運動習慣（有酸素運動と筋力強化）や食生活を改善しましょう。

★治療のポイント

①血糖値が高い状態を早く発見すること
血糖値が高くても、ほとんど症状はありません。見つけるためには、毎年特定健診を受けて血糖値を確認することが重要です。

②重大な合併症の予防のために継続した治療を行うこと

糖尿病治療を開始すると血糖値などは一時的に良くりますが「治った」と思い自己判断で治療をやめてしまうと、病状を悪化させてしまいます。担当の医師や看護師、栄養士などと相談しながら、自分に合った生活習慣の改善を実施しつつ治療を継続して病気の進行を防ぎ、健康な生活を維持しましょう。

家計と体にやさしい医療費節約術

年に一度は特定健診を受けましょう

特定健診は、生活習慣病のリスクとなるメタボに着目した健診です。放っておくと心臓病や糖尿病など、生活習慣病の発症の原因となるため、毎年受診しましょう。
※40歳、65歳の国保加入者は無料

お薬手帳は1冊にまとめ、かかりつけ薬局に持参しましょう

かかりつけ薬局を持つとより安心です。お薬手帳は1冊にすることで薬が重なっていないか、また飲み合わせなどの確認ができます。お薬手帳を持参すると薬代が安くなります。

時間外受診の前に 夜間救急の相談をしましょう

診療時間終了後や休診日に診察してもらうと、時間外加算が付き、医療費が割増しになります。まずは、電話で相談してください。

- ・ 県夜間安心医療電話相談 #7400
- ・ 県子ども医療電話相談 #8000

かかりつけ医を持ちましょう

日常的な診療や健康管理は、身近な「かかりつけ医」を利用しましょう。病歴や健康状態を詳しく把握し、健康管理のアドバイスなどを行ってくれるだけでなく、対応が困難な場合は、専門医を紹介してくれます。

後発医薬品（ジェネリック医薬品）を上手に活用しましょう

ジェネリック医薬品は、新薬（先発医薬品）と同じ有効成分であると国が承認した医薬品です。新薬より価格が安く設定されているため、医療費を節約できます。



©2010熊本県くまモン

OTC 医薬品を上手に活用しましょう

OTC 医薬品は、医師の処方箋がなくても、薬局やドラッグストアなどで購入できる医薬品です。年間購入額が合計1万2千円を超えた場合、所得から控除できます。
※通常の医療費控除との併用は不可