

**保健活動 一口メモ**



**健康支援課**  
☎973-3209

春暖の候、だいが春めいてきますが、みなさん元気で過ごしていかうか？今回は国民健康保険で使われている高額医療費についてのお話です。

**1か月で、200万円以上かかる病気とは？**

平成23年度に、国保加入者40歳〜74歳の方で、1か月に200万円以上の高額医療費で使った費用総額は、約4億2千4百万円程度で、利用者は百二十四名となりました。病気の内訳を見ると、表1に示したように、心臓病や脳血管疾患、腎臓疾患といった血管を傷めること

**表1：1か月で200万円以上使用した医療費の内訳 H23年度**

病名	血管を傷めて発症した病気			がん	その他
	心臓病	脳血管疾患	腎臓疾患		
割合	29.80%	6.90%	8.10%	20.80%	34.30%



**国民健康保険料にかかる二百万円以上の高額医療費が、どのような病気で使われているか見てみました！**

により引き起こされた病気で44.8%を占めていました。

表2より、男女別、年代別で利用状況を見てみますと、全体の61.9%が男性で、その内40歳〜64歳男性の占める割合が32.8%と最も高い割合を占めていました。

**表2：男女別・年代別で見ました**

	計	40歳~64歳	65歳~69歳	70歳~74歳
男性	61.90%	32.80%	5.20%	23.90%
女性	38.10%	21.70%	3.80%	12.70%
計	100%	54.50%	8.90%	36.60%

**病気が重症化すると、医療費が高額になります！**

高額医療費の基礎疾患をみますと、糖尿病83.6%、高血圧77.6%、高脂血症66.4%と生活習慣病が高い割合を占めています。つるま市の特徴として、一年間で高額医療費を利用する割合が県平

均よりも高い一方で、生活習慣病により、外来通院でかかる医療費は、沖縄県11市の中で最下位となっています。病気が軽いうちに、外来通院など必要な治療を受ける方は少なく、重症化してから病院にかかる方が多い状況となっています。

**年に一度の健診で、生活習慣病の発症・重症化予防に努めましょう！**

病気が重症化し、医療費が高額になつてしまつのを予防するには、  
◎**一年に一度、特定健診・生活習慣病予防健診を受けて、病気の発症予防、重症化予防に役立てよう！**

高額医療費となつた方の基礎疾患（糖尿病、高血圧、高脂血症等）の多くは、早期に必要な治療や生活習慣の見直しで発症予防が可能な病気です。健康支援課では、健診後に保健指導対象者の方へ、面接や電話にて検査結果・問診内容と個人の生活を関連づけながら説明を行いますので、自分に合った生活習慣の改善方法を見つけていただくことができます。

- 毎週月曜日
- 石川保健相談センター
- 毎週火曜日
- 健康福祉センター つるまみん3階
- 時間：午前9時から午前11時

**定例健康相談のご案内**

健診結果が問題なしでも気になることがあれば、健康相談をご利用ください。

**健康診断受診**



**生活習慣改善**



また、病気の重症化を予防するために、病院受診の必要性がある場合は、早めに受診し治療をお勧めします。特定保健指導を積極的に活用し、現在のご自分の健康状態を把握し、保健師や栄養士・看護師と一緒に、生活改善の目標をたて、より健康な生活を送るための具体的な行動に取り組んでいきましょう。