医療費削減を目指し 健康づくりに取り組もう

問 保険健康課 ☎84-0327

開成町の国民健康保険の医療費は、年々増加傾向をしめしています。平成22年度決算額でみると、対前年度比で5・1％の伸びとなっています。健康は自分自身のためだけでなく、家族にとってもかけがえのないものです。医療費の増加を抑え、医療保険制度を守るためにも、病気を未然に防ぐための努力、生活習慣の改善に町全体で取り組む必要があります。

町の医療費の動向

開成町の国民健康保険（国保）の医療費の動向は、図1のとおり増加傾向をしめしています。内訳をみると、表1のとおり高額療養費が増えています。高額療養費とは、同じ人が同じ月内の医療費の自己負担が高額になったとき、負担軽減のために、自己負担限度額を超えた分のお金が支給されるものです。これは1人の方にかかった医療費を、みんなで負担するという保険の考え方です。

高額な医療費がかかるものとしては、心臓病や脳血管疾患の手術やがんの治療、腎臓病のための透析などがあげられます。まさに、生活習慣病が原因となっているのです。

また、医療費全体の中で生活習慣病の占める割合は、約3分の1といわれています。

生活習慣病は発症して症状が進行してしまうと完治が難しいものが多く、長期間にわたる受診や服薬が必要になるため、医療費が増加してしまいます。しかし、生活習慣病は生活習慣の改善によって予防できる病気なのです。

メタボは生活習慣病の入口

2～3年前に突然着目された「メタボ」こと「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」。おなかまわりが注目されましたが、「メタボ」は生活習慣病の入口です。

偏った食生活や運動不足、過剰なストレス、飲酒、喫煙などの不適切な生活習慣が原因となり、内臓肥満が蓄積されます。それが高血糖・高血圧・脂質の代謝異常を招きます。

図1　国民健康保険給付費（医療費）

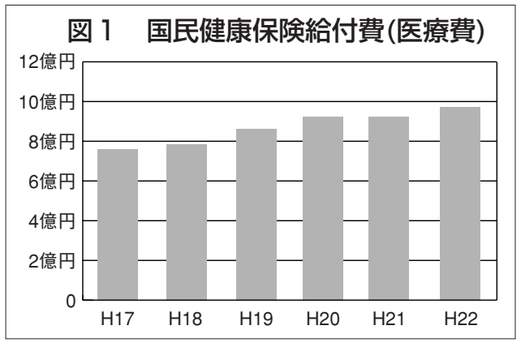


表1　開成町国民健康保険の医療費

区　　分	H20	H21	H22
保険給付費（医療費）	9億2,419万9,992円	9億2,458万1,893円	9億7,179万432円
対前年度比	7.3%	0.0%	5.1%
（再掲）高額療養費	7,931万2,096円	7,721万4,914円	8,257万9,547円
対前年度比	43.6%	−2.6%	6.9%

それが重複している状態を「メタボリックシンドローム」といいます。一つ一つのリスクは軽症でも、重なることで急激に動脈硬化が進んでしまいます。

怖いのは動脈硬化の進行

動脈硬化が進行することで、脳血管疾患や心臓病・糖尿病などの重大な病気を引き起こす原因となります。

図2のように心臓病や糖尿病などの危険因子が重なるほど、動脈硬化が飛躍的に進行することも研究されています。

動脈硬化予防の特定健診

平成20年度から「メタボリックシンドローム」に着目した特定健診と特定保健指導の実施が、各医療保険者に義務づけられました。

気づかずに進行するメタボリックシンドロームや生活習慣病、これらの発症のリスクのある方を見つけ、少しでも改善していくことが目的です。

実施率向上を目指して

特定健診がスタートして、3年が経過しました。国の受診率の目標は、平成24年度に65パーセントを目指しています。

町の現在の受診率は、表2の通り33・0パーセントです。平成21年度の全国の健診受診率は40・5パーセントで、市町村国保では31・4パーセントとなっています。24年度に実績があがっていない市町村に対し、国は、ペナルティーとして後期高齢者支援金という拠出金の額を加算する方向性を出しています。その結果、国民健康保険制度の運営を保つためには、保険税をあげる必要性が出てきてしまいます。

まずは健診受診を！

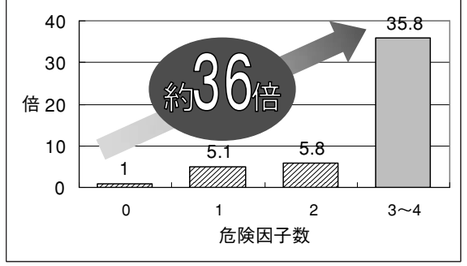
健康管理の第一歩は、年に一度は健診を受けること、そして、その結果をもとに生活習慣を見直すことが大切です。

自分が健康でいることは、自分自身のためになることはもちろん、家族にとっても町にとっても大切なことです。

一人一人が健康でいることは、医療費の削減と保険税を抑えることにつながっていきます。

また、健康をつくり守ることは、充実した人生設計を支える手段の一つです。今日からあなたも、自分の健康づくりに取り組んでいきましょう。

図2　危険因子の数と心疾患の発生危険度



労働省作業関連疾患総合対策研究班調査より

表2　特定健康診査受診率　（H23 5月末現在）

区　　分	H20	H21	H22
開成町国保	32.8%	33.1%	33.0%
全国保険者全体	38.9%（確定値）	40.5%（速報値）	
全国市町村国保	30.9%（確定値）	31.4%（速報値）	
神奈川県市町村国保平均	25.0%	24.4%	

血管に影響する生活習慣の七悪三善

動脈硬化が進行することでおきる脳血管疾患や心臓病・糖尿病などの病気の予防には、血管を若々しく保つことが大切です。血管を若々しく保つためには、七つの悪いことはできるだけ減らし、三つの良いことを積極的に行うことです。血管の老化をすすめるものは、肥満・高血圧・ストレス・高脂血症・たばこ・糖尿病・高尿酸血症の七悪、逆に血管を若返らせる三つのよいことは、運動・ニコニコ過ごすこと、そして食物繊維の多い食事をとることです。

♥高血圧の予防のポイント

代表的な高血圧の予防のポイントを少しお話しましょう。

血圧とは、心臓から送り出された血液が、血管壁の内側から外へと押す力。必要以上の血圧があると血管壁はいつもストレスを受けている状態になって細胞の機能が落ち、血管の老化が進んでしまいます。高血圧の予防のためには、何といっても塩分をとりすぎないこと、そして肥満を解消することです。体重が1kg増えれば血圧も一mmHg上昇するといわれています。逆に体重を少し減らして、運動をすれば血圧を下げることができます。

♥血管を若返らせる三善

一つめは運動、汗ばむ程度のゆっくりした有酸素運動をすること。二つめは「笑い」。笑うと血管が拡張して循環がよくなり、血圧も下がり、免疫力も上がります。そして、三つめは食物繊維をとること、食物繊維は食後の血糖の急上昇を抑え、糖尿病の予防につながります。この三つを継続することは、動脈硬化の改善効果があるといわれています。

ただ、やりすぎは危険です。長い間の生活習慣を改善するためには、良い習慣をコツコツと実践していくことが大切です。