

# 医療費の観点からみる

## 健康寿命を伸ばすために

医療費が年々増加していることをご存知ですか？  
生活習慣を見直すことや健診を定期的を受診することは、長く健康に過ごすことにつながります。

☎ 国保年金課賦課係 ☎ 575-1198

## できること

### ①生活習慣を見直し、筋力を維持

伊達市の後期高齢者の医療費（平成 30 年度）の疾病分類別割合は、国民健康保険の被保険者と比較して「筋・骨格（骨折や関節症など）」や「高血圧症」などが高い割合にあります（図 1 参照）。

加齢により筋力が低下すると、めまいやふらつきが起きやすくなります。そのため転びやすくなり、骨折や関節を痛めることが多くなります。また、血管が老化し、血管が詰まりやすくなることで高血圧を誘発します。高血圧から脳梗塞など重症化する場合もあるので注意が必要です。

### ②健診受診で病気の早期発見と重症化予防

健診を定期的を受診することで、病気を早期に発見し、重症化を防ぐことができます。

健診を受けている人と受けていない人とは、医療費に大きな差が生まれています。生活習慣病などで通院している人の医療費を健診受診の有無で比較すると、約 10 倍の差がありました。（図 2 参照）

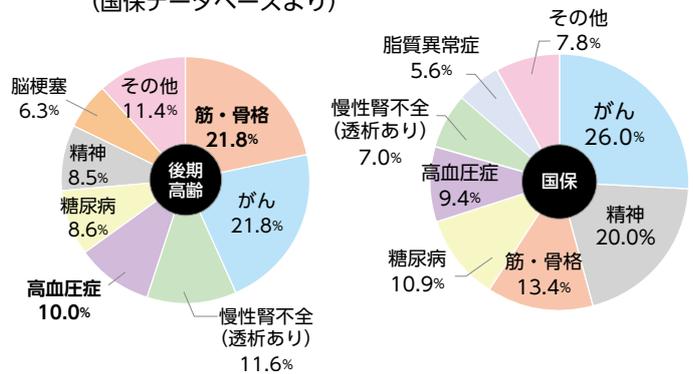
👉 定期的に通院していても、毎年健診を受診して、体の状態をチェックしましょう。

## ちょっと気になる医療費のこと

### 医療費は増加し続けています

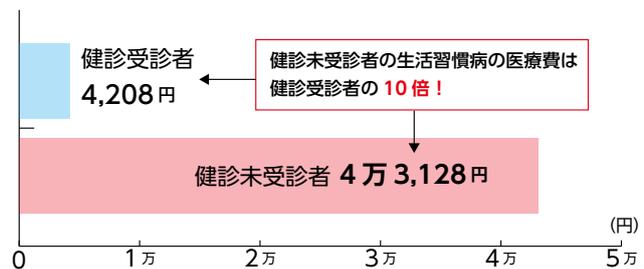
伊達市の平成 30 年度後期高齢者の医療費は約 92 億円で、年々増え続けています。医療費が増える最大の原因は被保険者数の増加ですが、1 人当たりの医療費は年間で約 81 万円となっています。

▼図 1 平成 30 年度の後期高齢者と国保被保険者の医療費の比較（国保データベースより）



👉 食生活などの生活習慣を見直し、自分の生活リズムに合った運動を見つけて習慣化しましょう。

▼図 2 生活習慣病等受診者の医療費の比較（国保データベースデータから見る地域の健康課題より）



### 健康は医療費の削減や保険料の負担減少につながります

- 適度な運動で筋力を維持しましょう。
- 積極的に地域との関わりを持ちましょう。
- 食生活を見直し、塩分を摂りすぎないようにしましょう。
- お薬手帳で薬を適切に管理しましょう。

