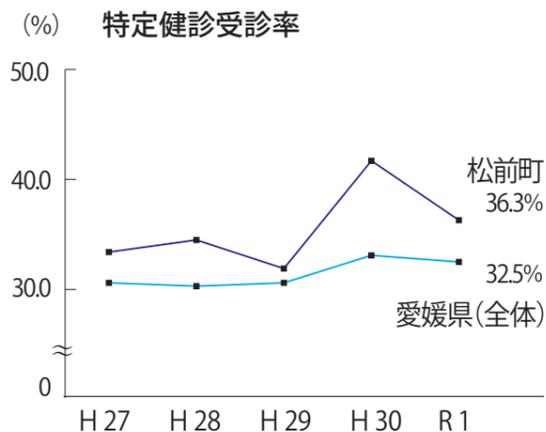


## ●特定健診で生活習慣病を予防しましょう

特定健診(特定健康診査)は、日本全国の40歳から74歳までの人を対象にした健診で、生活習慣病の原因となるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群、いわゆるメタボ)の早期発見を目的としています。

国保加入者の令和元年度特定健診受診率は36.3%(速報値)で、県全体よりも高い傾向にあります。昨年度からは低下しています(右のグラフ)。

特定健診を受診すると、次のような利点があります。自分の健康状態を確認するため、年に一度、特定健診を必ず受診しましょう。



### 1 病気の予兆を見つけ出し、生活習慣病を予防する

生活習慣病を予防するためには、早い段階で病気の予兆を見つけ出すことが何よりも大切です。毎年特定健診を受診し、自分の健康状態を確認しておくことで、病気の早期発見ができます。

### 2 健診後のサポートが充実

特定保健指導該当者(メタボリスクのある人など)を対象に、管理栄養士や保健師が、その人に合った方法で生活習慣の改善を個別にサポートします。費用負担はありませんので、ぜひ利用しましょう。

### 3 医療費の支出を抑える

自分の健康状態を知って生活を改善したり、健診で病気を早期発見したりすることは、将来的な医療費を抑えることにつながります。一人ひとりが自分の健康に関心を持ち、生活習慣病を予防することで、家計の負担を軽減させるだけでなく、「医療費の適正化」を推進することができます。

【出典】国民健康保険事業状況報告書(事業年報・事業月報)、国民健康保険データベース(KDB)、特定健診等データ管理システム・市町村国保特定健康診査・特定保健指導実施状況概要報告書(国民健康保険中央会)

#### ▶特定健診が受けられる機会

町が行う健診	申し込み方法			
	窓口	郵送	電話	メール
総合健診	○	○	×	○※
個別健診	○	○	○	○

※ 申込書のダウンロードが必要です。詳しくは町のホームページや、広報まさき7月号折り込みチラシを確認してください。

- ▶健診の申込先  
子育て・健康課健康増進係  
☎ 985-4118  
731hoce@town.masaki.ehime.jp
- ▶問い合わせ  
保険課医療保険係  
☎ 985-4107

## 松前町国民健康保険(国保) 医療費の内訳

国保の医療費の内訳を知ること、加入している皆さんの健康状態が見え、どのような改善が必要か確かめることができます。普段の生活を振り返ってみましょう。

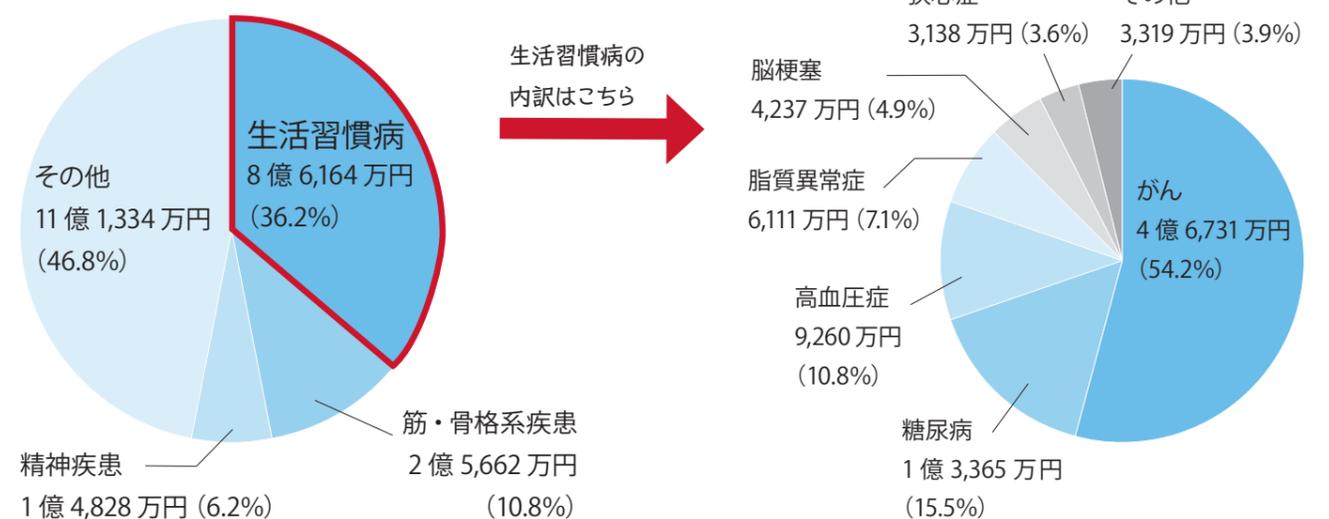
### ●国保加入者の医療費

国保の加入者数は年々減少しているにもかかわらず、1人当たりの医療費は増加傾向にあります。これは、病院の受診率が高い65歳以上の加入者が多く、長期的な療養が必要な生活習慣病の受診が多いことが主な原因だと考えられます。

### ●生活習慣病に係る医療費

生活習慣病とは、生活習慣が原因で発症する疾患の総称。偏った食事や運動不足、喫煙、過度の飲酒やストレスなど、悪い生活習慣を積み重ねることで、発病のリスクが高まるといわれています。

#### ▶疾病別医療費内訳(令和元年度診療分)



※1万円未満は切り捨てて表示しているため、合計が一致しない場合があります。



## 1人当たりの医療費 年々増加

#### 1人当たりの医療費と加入者数の推移(松前町)

	H29年度	H30年度	R1年度
1人当たりの医療費	40万1千円	42万2千円 ↑	42万4千円 ↑
加入者数	6,637人	6,559人 ↓	6,392人 ↓

国保加入者の令和元年度診療分の医療費23億7,990万円のうち、生活習慣病に係る医療費は8億6,164万円と全体の約36%を占めています(左下のグラフ)。