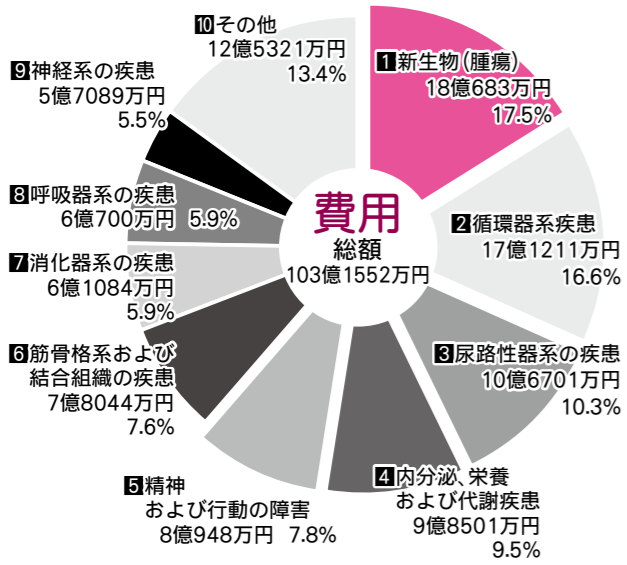
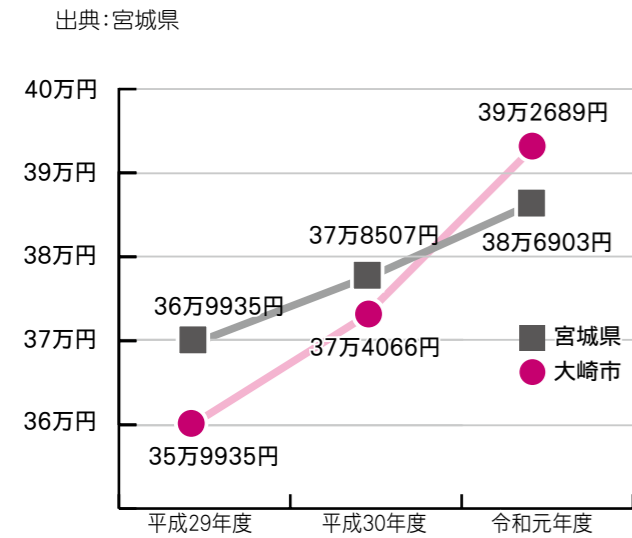


■疾患別費用割合(図1) ※費用額は1万円未満を四捨五入  
資料:レセプトデータ(大崎市)



■一人あたりの医療費の平均額(図2)



一人一人の医療費は年々増加しています  
予防・健康づくりが重要です

健康な生活を送ることで、結果として医療費の増加を防ぐことができます。少しの意識の積み重ねで、負担を減らしていきましょう。

また、定期的に健康診査や各種がん検診などを受け、病気を早期発見し、早期治療を行い、重篤にならないよう努力しましょう。

食事や普段の生活習慣を見直しましょう

生活習慣病は、偏った食生活・運動不足・疲労・ストレス・喫煙・飲酒などの習慣が原因とされています。初期の自覚症状がほとんどないため、見逃してしまいがちです。複数の病気が積み重なって、気付かないうちに重篤な病気のリスクが高まることもあります。症状がなくなると、健康な生活を心がけることで、生活習慣病の重症化を予防しましょう。

会社員などが加入する社会保険や共済組合とは別に、自営業や農業など、勤務先の健康保険に加入していない人の医療を保障する制度が国民健康保険(国保)です。

国保は、加入している被保険者からの保険料と、国や県の負担金を財源として、県と県内市町村が運営しています。

規則正しい生活や適度な運動、健康診査を受けることで、健康的な生活を送り、医療費の増加を防ぎましょう。

**大崎市国保の医療費**

令和元年度の診療報酬明細書(レセプト)から大崎市国保の医療費を見ると、総額で約103億1552万円でした。

医療費の疾患別割合で上位5つの疾患は、肺・大腸・胃がんなどの「新生物(腫瘍)」、高血圧症や狭心症などの「循環器系疾患」、慢性腎不全や腎炎などの「泌尿器系疾患」、糖尿病や脂質異常症の「内分泌、栄養および代謝疾患」、統合失調症やうつ病の「精神および行動の障害」で約63億8千万円となりま

す。(図1)

大崎市国保の令和元年度における一人あたりの医療費は約39万3千円となり、前年度と比較して約1万9千円増加しています。県平均の一人あたりの医療費に対して5千円以上高く、年々上昇しています。(図2)

増加する医療費の適正化

の観点からも、予防・健康づくりが重要となっています。

食事や普段の生活習慣を見直しましょう

生活習慣病は、偏った食生活・運動不足・疲労・ストレス・喫煙・飲酒などの習慣が原因とされています。初期の自覚症状がほとんどないため、見逃してしまいがちです。複数の病気が積み重なって、気付かないうちに重篤な病気のリスクが高まることもあります。症状がなくなると、健康な生活を心がけることで、生活習慣病の重症化を予防しましょう。

# 健康な生活で医療費の増加を防ぎましょう

問 保険給付課国民健康保険担当 ☎60051

## 血圧は、どんどん測ろう

血圧管理の第一歩は自分の平均的な血圧を知ることから始まります。  
家に血圧計がある人は毎日測定を行い、記録する習慣をつけましょう。  
かかりつけ医に血圧について相談するときは、ぜひ記録を持参してください。



正しく測る  
コツって…?

- 1~2分安静にしてから測る
- 測定部位を、心臓の高さに合わせる
- 足を組まずに両足を床につける
- 測定中はおしゃべりをしない

家庭での血圧測定は

- 起床後、1時間以内に(朝)
- 排尿後、朝食前、薬を飲む前に(朝)
- 入浴後は1時間空けて(夜)

計測時の正しい姿勢



### いろいろな高血圧

#### 白衣高血圧

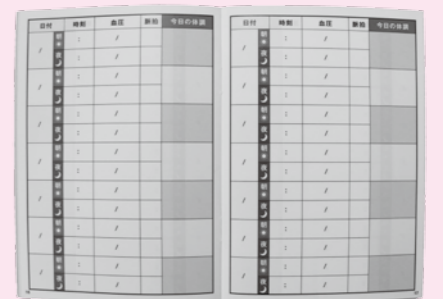
「家で測るより病院で測る値の方が高い!」という経験はありませんか?  
これは白衣高血圧といって家で測る時よりも、緊張などで一時的に高血圧になることです。油断せず経過観察が必要です。

#### 仮面高血圧

診察での血圧が正常でも、家庭血圧では高い状態をいいます。早朝だけ、夜だけ血圧が高いタイプも。合併症リスクも高く、安心できません。

### 血圧管理手帳を活用しましょう

大崎薬剤師会作成の血圧管理手帳をご存知ですか?  
日々の血圧の記録が記載できるだけでなく、血圧についてのお役立ち情報が掲載されています。  
これを機に自分の血圧の値を記録してみませんか?



保健師から皆さんへ

大崎市は、全国と比較すると脳血管疾患や心疾患による死亡率が男女とも高い状態です。原因は、塩分の過剰摂取により高血圧が引き起こされ、大切な血管を傷つけてしまうことです。そのため、普段から濃い味を好む人や塩分を多く含む汁物を飲んでしまう人は特に要注意です。

高血圧の自覚症状として、頭痛・めまい・耳鳴りなどがあります。しかし、人によっては決まった症状は出ないこともあり、気づいた頃には脳血管疾患や心疾患のような重大な病気になってしまう可能性があります。「血圧が高い状態」に慣れてしまうのではなく、今一度自分の血圧を振り返り、「高い」と気づいた場合には早めに対応していきましょう。そして、定期健診を受け、自分の血圧の変化を確認するようにしましょう。

血圧を下げる生活習慣や食生活について知りたい人、血圧管理手帳を希望する人は、健康推進課または各総合支所市民福祉課、最寄りの薬局までご連絡ください。