**健康な生活で医療費の増加を防ぎましょう**

**問い合わせ　保険給付課国民健康保険担当23-6051**

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税と、国や県の負担金などを財源として、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「尿路性器系疾患」、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。

図：疾患別費用割合（図1）

一人あたりの医療費の平均額（図2）

**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。症状がなくとも、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。

　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めましょう。

　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。