

7 今の町にできること

必要な人が必要な社会保障を受けることができるように…

1. 適正な医療費の使用を促進します。 (未解明部分の医療費分析)
2. 医療費を多く使っている病気のうち、予防可能な生活習慣病の予防活動を実施します。 (特定健診・宇美町独自検査・保健指導)
3. 子どもから高齢者、全ての町民に対しそれぞれの年齢・個人に合わせて適切な生活習慣を身に付けられるように支援します。 (うみっ子健診・町民への保健指導)
4. 生活習慣の肝である食事の支援、運動の場を提供します。 (保健指導・トレーニングルーム)

8 今の私にできること

「今」できることを選んで、「先」の自分の負担を減らす

1. 1年に1回は「けんしん」で体を知ること

生活習慣病が重症化した結果である血管の病気（脳卒中・心筋梗塞・人工透析など）は、1年間に55～600万円程度の医療費がかかります。それに対して健診は1年間で500円程度で済みます。今年の健診受診はお済みですか？

2. 病気を起こすリスクが見つかった場合、早期受診すること

生活習慣病は症状がなく、「けんしん」でしかリスクは分かりません。リスクがあった場合、早期に受診することで症状の悪化を食い止めることができます。また、健診を受けている人とそうでない人の医療費を比較すると、健診受診の方が1年間で約4万円安いという結果が出ており、早期受診することでその後にかかる医療費を最小限に抑えることができます。

3. 自分にとって適切な生活習慣を知って実行すること

「適切な生活習慣」とは、個人によって異なります。家族間でも異なります。「適切な生活習慣」を知りたい人は健康課へ。



町長も「自身の血糖値の見える化」にチャレンジ中です!!

(2週間の血糖測定チャレンジをしています。) 結果は広報・HPでお知らせ予定

6 医療費の面から見た通院することの影響は？

通院医療費のうち上位5つの病気を見ると、

上位1・2位を生活習慣病が占めており、1位～5位までの

生活習慣病にかかる費用は

通院医療費総額約22億円のうち約24.5%の5.4億円にも

のぼります。生活習慣病は「不適切な生活習慣」が蓄積された結果であり、長い年月をかけて発症に向かいます。

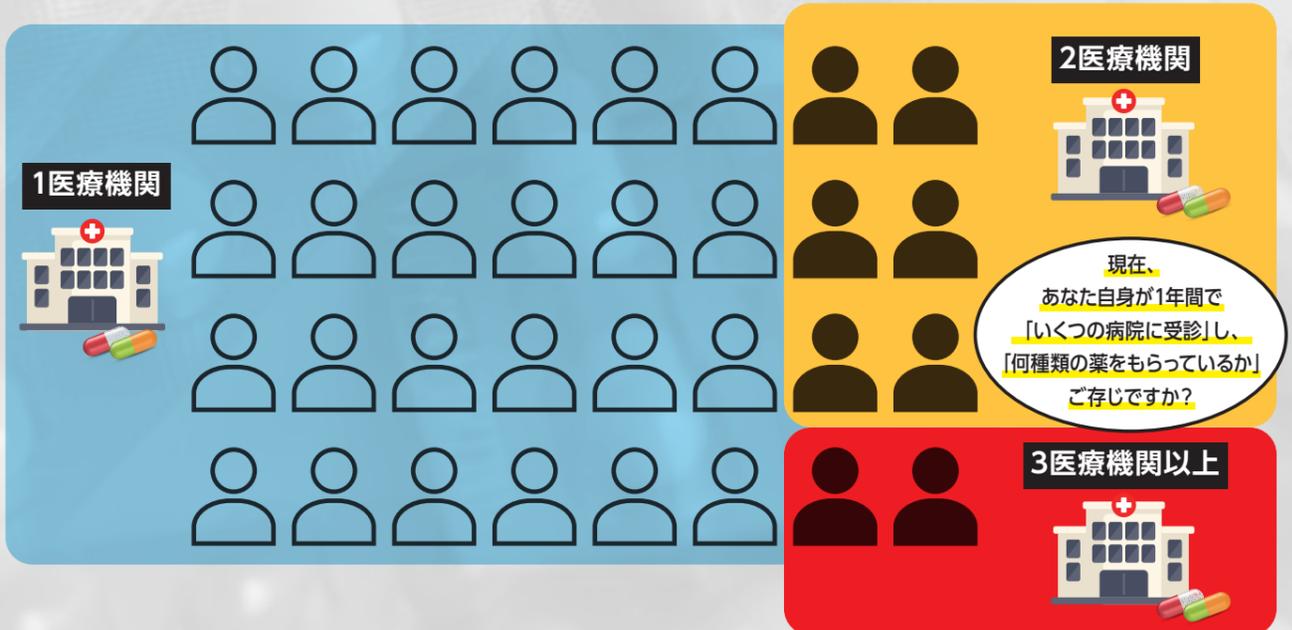
順位	病名	費用額	通院総額に占める割合
1	人工透析	約2.8億円	12.7%
2	糖尿病	約1.6億円	7.0%
3	関節疾患	約1.2億円	5.4%
4	不整脈	約1.1億円	4.0%
5	高血圧症	約1億円	4.8%
～			
通院医療費総額		約22億円	

約5.4億円

病院からもらった薬が残っていませんか？

病気以外にも、必要以上の数の病院にかかっていることによる影響、同じ効果の薬を複数の病院でもらっている影響も考えられます。

これが宇美町において総医療費の何割に当たるかは現在未解明です。



現在、あなたが自身が1年間で「いくつかの病院に受診し、何種類の薬をもらっているか」ご存じですか？

3医療機関以上