

～八戸市国民健康保険からのお知らせです～

健康を維持して医療費の適正化・節約を

国保年金課☎43-9376

国民健康保険(国保)は、私たちの健康と生活を支えてくれる大切な制度です。加入者の皆さんが納める保険税や県支出金などで運営し、医療費の一部を負担してくれます。

この医療費が年々増加し、国保が負担する医療費も増えているため、国保の財政が次第に圧迫されています。

八戸市の国保について見ていきましょう!

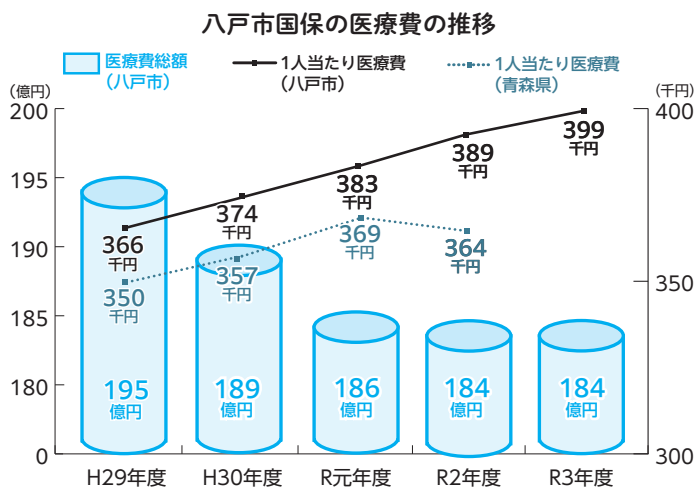
医療費の現状

高齢化や医療技術の高度化により、日本の医療費は増加傾向にあります。

八戸市国保の令和3年度の総医療費は約184億円で、前年度と同額となりましたが、被保険者数は減少しているため、1人当たりの医療費は前年度より約1万円増の39万9千円となっており、増加傾向が続いています(県平均を上回っています)。

医療費の増加は、助け合いのしくみである国保の運営に大きな影響を与えています。

出典:国民健康保険事業年報(厚生労働省)



病気別に見た医療費の割合

八戸市国保の医療費を病気別で見ると、「がん」が約16%で最も多く、次いで「精神疾患」が約10%となっています。また、代表的な生活習慣病である糖尿病、高血圧症、脂質異常症の合計の割合は約13%となっています。

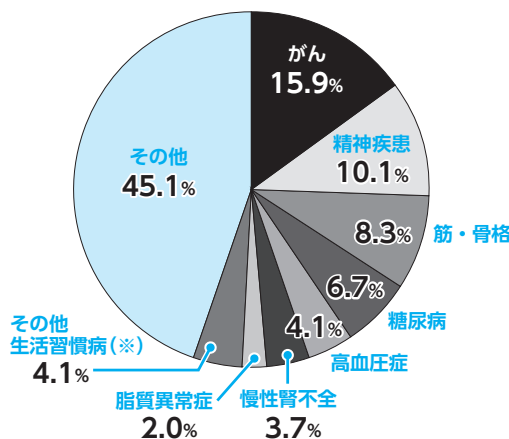
自分の健康を守るうえで、健診や適切な医療を受けることは非常に大切なことです。

早期発見・早期治療を心がけましょう。

※「その他生活習慣病」は脳梗塞、狭心症、脳出血、動脈硬化症、心筋梗塞、高尿酸血症、脂肪肝

出典:国保データベースシステム(国民健康保険団体連合会)

八戸市国保の医療費の割合(令和3年度)









医療費の適正化のために、市では次のような事に取り組んでいます

- 病気の予防、早期発見・早期治療のため、特定健診・特定保健指導や人間ドックを実施しています。
- 医療機関への受診方法についてのアドバイスや栄養に関する相談などの訪問指導を実施しています。
- 受診の状況をはがきで各世帯に通知し、医療費についてお知らせしています。
- 後発医薬品(ジェネリック医薬品)の情報はがきでお知らせしています。

医療費を節約するために私たちにできること

＼ 普段の生活の中で、次のことに気をつけてみましょう！ ＼

<h3>バランスのよい食生活と適度な運動</h3> <p>病気になる前に予防をすることが、最高の治療法かつ医療費の節約法です。健康を維持するためには、バランスの良い食生活と適度な運動が効果的です。</p> <p>日常生活でできる改善策を実践しましょう。</p> 	<h3>特定健診・特定保健指導を受けましょう</h3> <p>生活習慣病を未然に防ぐため、特定健診を受けましょう。健診でメタボリックシンドロームまたはその予備群と判定された人には、特定保健指導の案内が届きますので、医師や保健師、管理栄養士などの専門スタッフの指導を受けながら、生活習慣の改善に取り組みましょう。</p> <p>無料</p> 
<h3>「かかりつけ医」を持ちましょう</h3> <p>「かかりつけ医」とは日常的な診療や健康管理などを行ってくれる身近なお医者さんのことです。気軽に相談できるお医者さんが身近にいれば、非常に心強いものです。ぜひ、信頼できる「かかりつけ医」を見つけましょう。</p> 	<h3>重複受診は控えましょう</h3> <p>同じ病気で複数の医療機関を受診することは、医療費を増やすことになるだけでなく、重複する検査や投薬により、かえって体に悪影響を与えてしまうなどの心配もあります。</p> 
<h3>休日・夜間の受診はなるべく控えましょう</h3> <p>休日や夜間に開いている救急医療機関は、緊急性の高い患者さんを受け入れるためのもので、医療費も高く設定されています。緊急時以外は、平日の診療時間内に受診することを心がけましょう。</p> 	<h3>お薬手帳は1冊にまとめましょう</h3> <p>薬は多数服用することや飲み合わせによっては、副作用や有害事象が生じることがあります。複数の医療機関や薬局を利用する場合でもお薬手帳は1冊にまとめ、既に処方されている薬を医師や薬剤師に正確に伝えましょう。</p> 
<h3>後発医薬品(ジェネリック医薬品)を上手に活用しましょう</h3> <p>後発医薬品とは、年数が経って新薬の特許が切れた後に他のメーカーが製造し、新薬と成分などが同じであるとして国が承認した医薬品のことです。</p> <p>後発医薬品は価格が安く設定されているため、これを利用することで医療費を節約することができます。</p> <p>後発医薬品を希望する場合は、医師または薬剤師に相談してください(後発医薬品がない場合や医師の判断により後発医薬品に変更できないことがあります)。</p> 	<h3>一般用医薬品(OTC 医薬品)を上手に活用しましょう</h3> <p>一般用医薬品とは、医師からの処方せんがなくても薬局・ドラッグストアなどで購入できる医薬品のことです。薬剤師などの説明や添付文書に基づいて正しく使用することによって、健康の維持増進や軽度な疾病の予防・治療を自分で行うこと(セルフメディケーション)ができます。医療用から転用された医薬品(スイッチOTC 医薬品)の一部は、年間購入総額が1万2,000円を超えると、課税所得から医療費控除を受けられる場合があります。</p> 