

誰にでもできる！ 医療費の削減！

節約の
ポイント



かかりつけ医を 持ちましょう

日頃から健康管理をしてくれる、身近なお医者さんのこと。個人の病歴などを把握したうえで、細やかな対応をしてもらえます。



重複受診や時間外受診をやめましょう

医師の判断を信用せず、病院を渡り歩くことはやめましょう。これでは医師と信頼関係も築けません。



薬を正しく使いましょう

お薬手帳は一人一冊にしましょう。「おくすり整理そうだんバッグ」を利用すると、自宅に残った薬を薬剤師から整理してもらえます。



ジェネリック医薬品を 活用しましょう

初回の方は、分割調剤（お試し）として数日分だけジェネリック医薬品を処方してもらうことができます。まずは主治医や薬剤師に相談を。

生活習慣病の医療費に占める割合

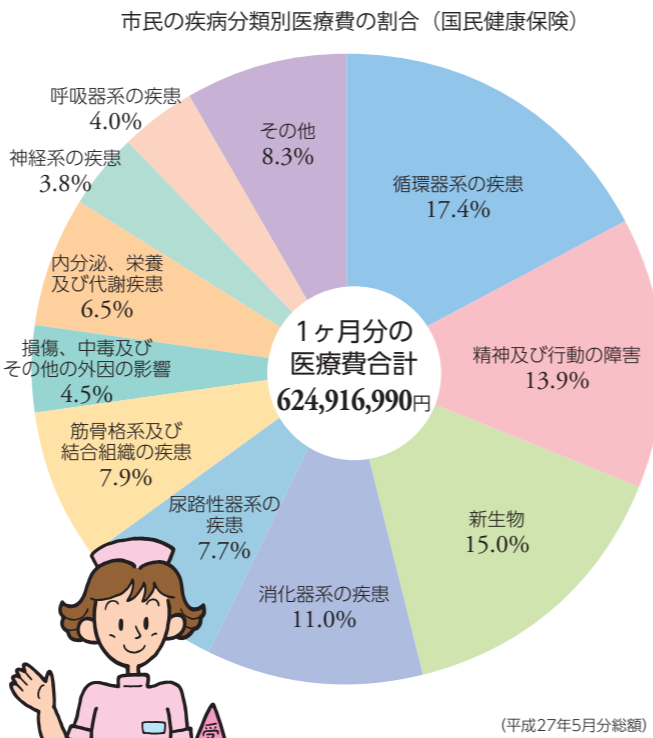
生活習慣病の対策を

疾病分類別の診療費は、循環器系の疾患が際立って高く、次いで悪性新生物（がん）となっています。

増え続けている、家計に大きな影響を与えます。

当然、医療費の自己負担額も

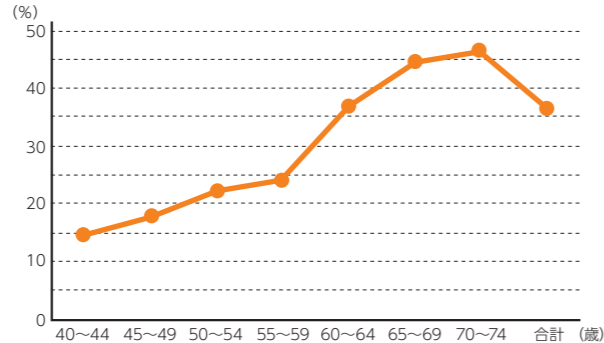
は年々高くなっています。治療も長期にわたるため、医療費を増大させる大きな要因のひとつとなっています。



40代から受診を 「特定健康診査」

このような状況を回避するためにも、若い頃から健康づくりに取り組み、生活習慣病の予防、早期発見、重症化予防に努めることがとても大切です。

市民の特定健康診査受診率（国民健康保険）



生活習慣病は、初期の段階で自己覚症状がないことが多く、検査以外での発見は困難です。早期発見・早期予防のためにも、特定健康診査などを年1回は受診し、自分の健康状態をチェックしておくことが大切です。特定健康診査とは、40～74歳の国保加入者を対象に、全国の市町村で行われている健康診断のことで、テレビ・新聞などでは「特定健診」「メタボ健診」という名称で呼ばれています。この健康診査は、糖尿病や高脂血症などの特定保健指導の必要

届いたら、必ず毎年受診するようになりましょう。

あなたの「命」を守るがん検

診。「自覚症状がないから大丈夫」というのは大きな間違いです。多くの「がん」は、早期には自覚症状がありません。

自宅に「がん検診受診票」が

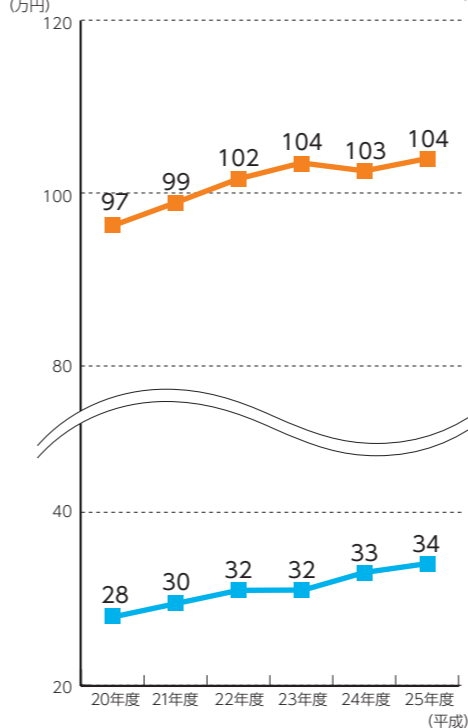
届いたら、必ず毎年受診するようになりましょう。

市民の死亡要因第1位である「がん」。国民の2人に1人が「がん」になり、3人に1人は「がん」で亡くなっています。「がん」は決して他人事ではありません。

市では「がん」の早期発見・治療のため、がん検診を行っています。

慣病にならないためにも健康診査を受診し、日頃から自分自身の健康状態を確認しておくようにしましょう。

一人あたり医療費の推移（国民健康保険、後期高齢者医療）



増加すると保険料を支払う皆さんはもとより、現役世代の負担も増えていくこととなります。

生活習慣病

平成25年度における本市の死亡要因の上位は下の表のとおり、いわゆる三大生活習慣病が主な要因となっています。

平成27年5月の診療における

主な死亡要因

- 1位 悪性新生物（がん）
- 2位 心疾患
- 3位 脳血管疾患
- 4位 肺炎
- 5位 老衰

※平成25年度鹿屋市調べ

みんなで育てる 笑顔の芽

今月は、医療費の現状や健康づくりの取り組みについてお知らせします。

市健康保険課（1階⑥番窓口） ☎31-1162
市保健相談センター ☎41-2110



近年の高齢化や医療技術の進歩などに伴い、医療費は増加傾向にあります。この状態を改善するには、市民一人ひとりが日頃から健康づくりに努めながら、医療費を節約する意識を高める必要があります。

医療費の現状

平成25年度における本市の国民健康保険1人当たりの医療費は、約33万9千円で全国平均の約32万4千円より約1万5千円高くなっています。全国と同様に、特に65歳からの医療費が急激に高くなっており、高齢化や生活習慣病の増加、医療技術の進歩などにより、年々増加し続けています。

また、75歳以上（一定の障害がある人は65歳から）が加入する後期高齢者医療も、県民1人当たりの年間医療費は100万円を超える水準で、全国上位となっています。財源は公費（税金）約5割、国民健康保険や社会保険などの各保険者からの支援金が約4割、保険料1割となっています。当然、医療費が