

～伊奈町国民健康保険についてのお知らせです～

健康を維持して 医療費の適正化・節約を

図 保険医療課内 2172

国民健康保険は、加入者の皆様の健康と生活を支える大切な制度です。加入者の皆様が納める保険税や国・県補助金などで運営し、医療費の一部を負担しています。

この医療費が年々増加し、国民健康保険が負担する医療費も増えているため、国民健康保険の財政が次第に圧迫されています。

医療費の現状

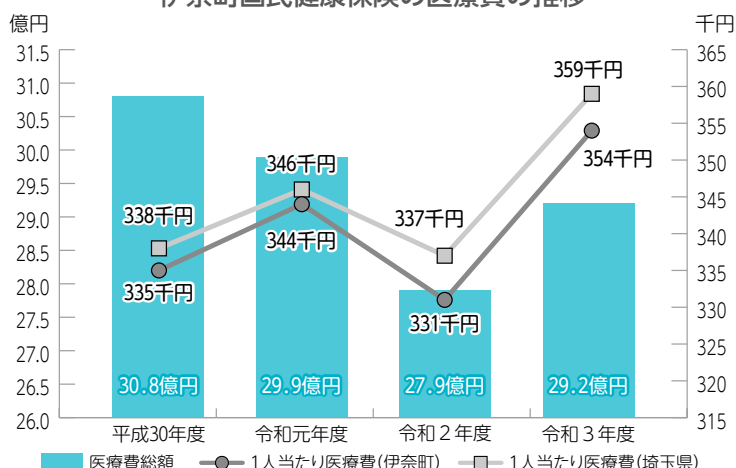
高齢化や医療技術の高度化により、日本の医療費は増加傾向にあります。

伊奈町国民健康保険の令和3年度の総医療費は約29億円で、被保険者数の減少に伴い減少傾向にありますが（令和2年度は新型コロナウイルスの影響による受診機会の減少により減少）、1人当たりの医療費は35万4千円となっており、増加傾向にあります。

医療費の増加は、助け合いのしくみである国民健康保険の運営に影響を与え、保険税の増加にもつながります。医療費の節約にご協力をお願いします。

〈出典：国民健康保険事業年報（速報値）〉

伊奈町国民健康保険の医療費の推移



病気別に見た医療費の割合

伊奈町国民健康保険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「筋骨格系および結合組織の疾患」が約9%となっています。

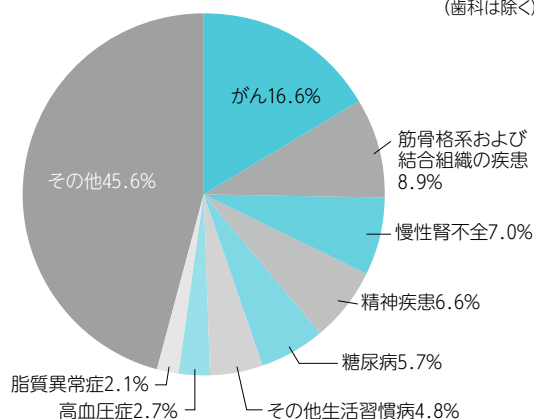
また、代表的な生活習慣病である糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの合計の割合は約15%となっています。

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）〉

伊奈町国民健康保険の医療費の割合【令和3年度】
(歯科は除く)



医療費の適正化のために、町では次のようなこと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・特定保健指導やがん
検診を実施しています。

重複・多剤服薬につい
て医療機関などと連携し
てお知らせをお送りして
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。

医療費を節約するために 私たちにできること

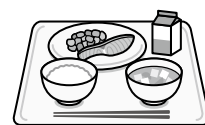
普段の生活の中で、
次のことに気を付けて
みましょう。



バランスのよい食生活と 適度な運動

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。

日常生活でできる改善策を実践しましょう。



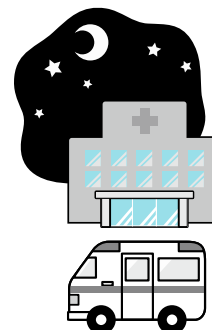
特定健診を受けましょう

生活習慣病を未然に防ぐため、特定健診を受けましょう（がん検診も同時に受診できます）。健診でメタボリックシンドロームまたはその予備軍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、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病の改善に取り組みましょう。



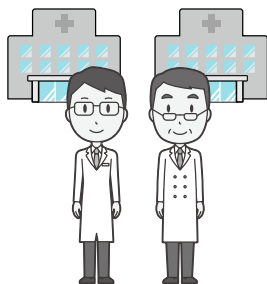
休日・夜間の受診はなるべく 控えましょう

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、平日の時間内に受診することを心がけましょう。



重複受診は控えましょう

同じ病気で複数の医療機関を受診することは、医療費を増やしてしまうことになるだけでなく、重複する検査や投薬の影響により、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。



「かかりつけ医」を持ちましょう

「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。



お薬手帳は1冊に まとめましょう

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などでもお薬手帳は1冊にまとめ、すで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。



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

後発医薬品とは、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。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。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。）

