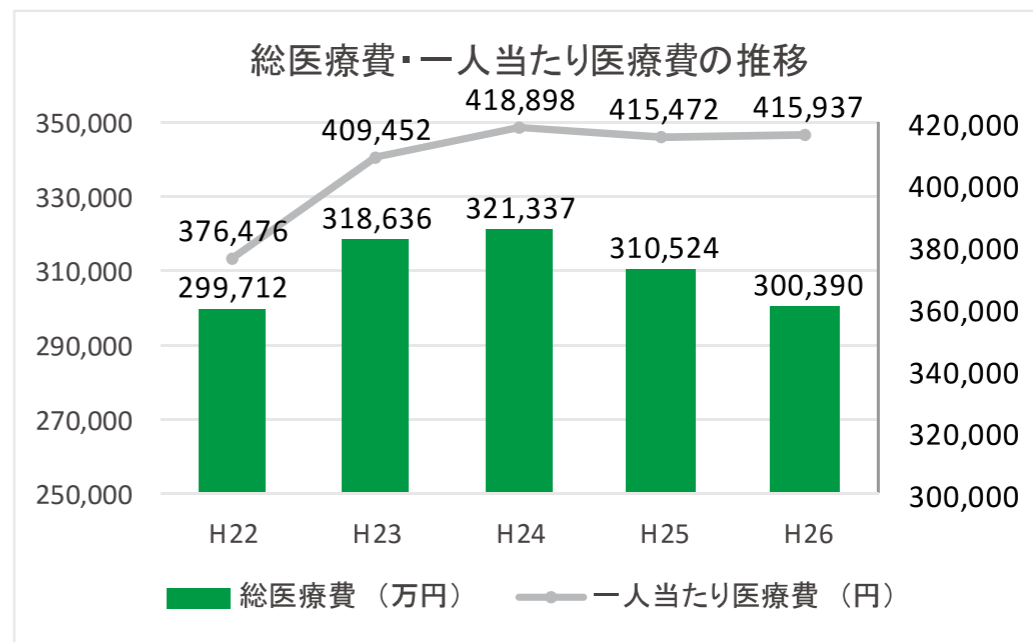


国民健康保険医療費の現状について 保健医療課 ☎42-5619



国民健康保険は、加入者の高齢化による生活習慣病の増加などにより、医療費水準が高くなるため、財政運営が不安定になるリスクが高いと言われております。当市においても同様のことが言えますが、財政運営の安定化のため様々な取り組みを行っています。

○医療費の現状
当市の国民健康保険の平成26年度における総医療費は、30億390万円で、平成24年度の32億1,337万円をピークに年々減少傾向にあります。減少の大きな要因としては、被保険者数の減少が影響しているものと考えられます。
また、平成26年度における一人当たり医療費

は、41万5,937円で、平成24年度以降ほぼ横ばい状態であり、加入者の高齢化や医療の高度化により医療費が増加基調にある中、医療費の伸びを抑制している状況にあると言えます。これには色々な要因が考えられますが、一つには自助・共助・公助を基調とした市民総ヘルパー構想による市民健康増進事業として、生活習慣病予防対策全般に対応した保健事業の取り組みなどにより、市民一人ひとりの健康に対する意識の高まりが影響しているものと考えています。

○生活習慣病重症化予防事業など各種保健事業の推進
平成25年度から、生活習慣改善に向けての支援として、糖尿病や糖尿病性腎症で治療中の方を対象に主治医の指示のもと、6か月間の生活習慣病重症化予防事業を実施しています。この事業は、将来的に生活習慣病の重症化(人工透析など)を予防するための事業であり、平成25年度から平成26年度までに172名の方に参加いただき、平成26年度と平成27年度の健診結果の比較において、血糖値の低下がみられています。その他、健康寿命の延伸をめざして

生活習慣病の発症予防・重症化予防を目的に、各種保健事業で、減塩やバランスのとれた食生活、運動習慣、十分な休養などを働きかけています。また、年に1回は健康診査を受けていただくよう呼びかけています。

○医療費適正化の推進
市では医療費の増加を抑えるために、レセプト点検や医療費通知の充実強化に取り組んでいます。特に、後発医薬品(ジェネリック医薬品)差額通知を毎月送付し、ジェネリック医薬品への切替えをすすめる、加入者の負担軽減や医療費の適正化に取り組んでいます。

ジェネリック医薬品による薬代削減効果

	24年度	25年度	26年度
ジェネリック医薬品延べ利用者数(人)	12,409	14,130	15,945
ジェネリック医薬品に切替えたことによる薬代削減額(千円)	24,879	29,643	37,557

こうしたさまざまな取り組みにおいて、何より必要なのは加入者の皆様のご協力です。日頃からご自身の健康に関心を持つことと、できることから少しずつ実践していきましょう。

【健康あきたかた21】

「みんながいいき笑顔で助け合えるまち」健康あきたかた21推進中！
食生活 「食の大切さを考えながらおいしく・楽しく・きちんと食べよう！」

健康生活応援店を活用してください

広島県では、望ましい食生活や禁煙・運動など、健康づくりを支援する店舗等を「健康生活応援店」として認証し、県民の主体的な健康づくりを応援しています。

現在安芸高田市では、14店舗が「健康生活応援店」に認証されています。自分の健康づくりに活用してください。



自分や家族のお酒の問題で悩んでいませんか？お気軽にご相談ください。

広島断酒ふたば会 中田克宣
☎090-4802-1865

※詳しい内容はお問い合わせください。

- 日 2月5日(金)
18:30~20:30
場 ふれあいプラザ向原
- 日 2月12日(金)・26日(金)
19:00~21:00
2月14日(日)
13:30~15:30
場 吉田人権会館

安芸高田市 健康生活応援店

店舗名	所在地	電話番号	認証項目
くつろぎ館	八千代町勝田448 八千代病院内	52-3263	禁煙 ヘルシーオーダー提供
レストランあい	吉田町吉田3666 JA広島厚生連 吉田総合病院	42-0636	禁煙 ヘルシーオーダー提供 朝食摂取応援
タカラブネゆめタウン 吉田店	吉田町吉田594-1	42-0155	エネルギー表示 アレルギー物質を含む食品の表示
お好み焼きカーブ	吉田町常友1416-2	42-2912	ヘルシーメニュー提供(野菜たっぷり)
和ごころ・菜あじよし	吉田町吉田1183-5	42-2512	ヘルシーオーダー提供
広島北部農業協同組合 ふれあいたかた産直市	吉田町山手1945-1	43-2166	禁煙
レストランふあびーる	八千代町勝田459	52-7878	禁煙
ポブラ 高田インター店	美土里町横田331	59-0222	健康づくり応援
ポブラ 安芸高田吉田店	吉田町川本字砂堀1203-1	47-2220	健康づくり応援
ローソン 安芸高田向原店	向原町坂102-2	46-7711	健康づくり応援
ローソン 吉田町貴船店	吉田町吉田字貴船1864-1	47-1127	健康づくり応援
カフェ アンソレイエ	吉田町吉田2461-1	42-3656	禁煙
えーのー夢茶屋	吉田町山手1507-1	43-1530	禁煙
お好み焼88ハチヤ	吉田町吉田523	42-5338	禁煙 ヘルシーメニュー提供(野菜たっぷり)

私たちが紹介します♪



安芸高田市食生活改善推進協議会
美土里支部

食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会
保健医療課 栄養士
毎月19日は食育の日

今月の食材
ねぎ
ねぎのめた
(ひとり分 エネルギー:62kcal、
塩分:0.5g)

- 材料(4人分)**
- ねぎ400g
 - かに風かまぼこ4本
 - みそ大さじ1
 - 酢大さじ1
 - 砂糖大さじ1
 - 辛子少々

- 作り方**
- ①ねぎは2cm幅に切り、ゆでる。
 - ②かに風かまぼこは食べやすい大きさに切る。
 - ③①と②を調味料で和える。

なべ物と塩分

冬は温かいなべ物が体や心を癒してくれます。なべ物は野菜がたくさんとれるというメリットがあります。いろいろな素材からうま味成分が出て最後はごはんや、めんなどを加えて汁ごと食べられますが、注意したいのは塩分の摂りすぎの傾向があること。なべ物の味付けはうす味にして、ポン酢や香辛料などでカバーしましょう。

塩分目標量は男性8.0g未満/日
女性7.0g未満/日
(2015年度日本人の食事摂取基準より)

