

生活習慣病の早期発見のため特定健康診査を受けましょう



令和2年12月25日 第160号
一発行一
五所川原市
民生部国保年金課
〒037-8686
五所川原市字布屋町41番地1
TEL.35-2111(番代) 内線2348~2352

国民健康保険税は納期内に納めましょう

特定健康診査・特定保健指導の実施状況

平成30年度と令和元年度との比較

区分	特定健康診査			特定保健指導						
	対象者数(人)	受診者数(人)	受診率(%)	動機付け支援			積極的支援			
				対象者(人)	実施者(人)	実施率(%)	対象者(人)	実施者(人)	実施率(%)	
五所川原市	平成30年度	10,953	3,531	32.2%	238	156	65.5%	105	43	41.0%
	令和元年度	10,582	3,221	30.4%	200	135	67.5%	106	42	39.6%

※特定健診の受診率60%を目標にしています。年に1回は、健診で自分の健康状態を確認しましょう。
※特定保健指導を受けた方は、体重や腹囲、血圧やHDL(善玉)コレステロール、血糖値、動脈硬化促進因子である「LDL(悪玉)コレステロール」と「中性脂肪」等の健診結果において、指導を受けた回数が多いほど、有意に改善が見られていますので、積極的に特定保健指導を受けましょう。

五所川原市の特徴は?

◎特定健康診査結果(令和元年度)

項目(%)	特定健康診査受診状況		非肥満 高血糖	メタボリックシンドローム		腹囲 (基準以上)	BMI (肥満該当者)	結果に異常があった割合			
	受診率	順位等		該当者	予備群			血糖のみ	血圧のみ	脂質のみ	血糖・血圧
五所川原市	30.4	同規模内244位 県内39位	8.2	17.1	11.4	31.6	7.4	0.7	7.7	3.0	3.5
同規模平均※	41.6	同規模256市区町村平均	10.3	19.4	11.1	33.9	5.1	0.7	7.7	2.7	3.1
(参考) 青森県	37.9	全国順位27位	10.4	19.1	11.0	33.2	7.5	0.7	8.1	2.3	3.9
(参考) 国	37.7		9.3	19.0	11.1	33.9	5.0	0.7	7.7	2.7	2.9

～特定健康診査の結果から見えること～

- BMI(体格指数)で肥満に該当する方が多い。
- 脂質異常の方が多い。

★肥満によって、血液量が増加することで高血圧を引き起こしたり、インスリンの働きを低下させ(インスリン抵抗性)、高血糖を引き起こします。高血圧や高血糖は動脈硬化を進行させます。
★動脈硬化は、脳や心臓、腎臓の病気を発症させる要因のひとつです。
★脂質異常の状態になる原因は、食習慣、運動不足、肥満、さまざまな遺伝的な要素や体質などがあげられます。

あなたは今何キロ??



◎生活習慣の状況(令和元年度) 特定健康診査 問診票調査から

項目(%)	喫煙	週3回以上朝食を抜く	朝昼夕3食以外の間食や甘い飲み物を毎日飲む	週3回以上就寝前夕食	食べる速度が速い	20歳から10kg以上増加	1回30分以上運動習慣なし	1日1時間以上運動なし	1日飲酒量			
									1合未満	1~2合	2~3合	3合以上
五所川原市	14.4	8.1	25.4	17.4	29.0	36.0	67.1	54.2	60.4	20.5	9.5	9.5
同規模平均※	12.8	7.5	20.7	15.4	26.6	33.9	59.3	46.2	65.2	23.5	9.0	2.4
(参考) 青森県	14.5	7.8	22.7	19.7	29.1	35.5	65.3	50.1	57.8	24.2	10.9	7.1
(参考) 国	14.0	9.2	20.5	16.6	27.5	34.2	59.9	47.8	64.2	23.7	9.3	2.8

～特定健康診査の問診票から見えること～

★塩分のとりすぎや高カロリーな食生活、お酒の飲みすぎが習慣化していたり、喫煙している方が多く、生活習慣の改善が必要な方が多いようです。これらが原因で血管の変化(動脈硬化)が10~15年かけてじわじわと進んでいきます。毎年健診を受けることは身体の良い悪いを見るだけでなく、健診結果から血管変化についてチェックすることができます。

※同規模平均: 全国で同じ人口規模(5~10万)である256市における平均値(青森県では、十和田市とむつ市が含まれます。)また、網掛け部分は同規模平均と比べて、20%以上高い項目です。

だから毎年健診を受けるんだ!!

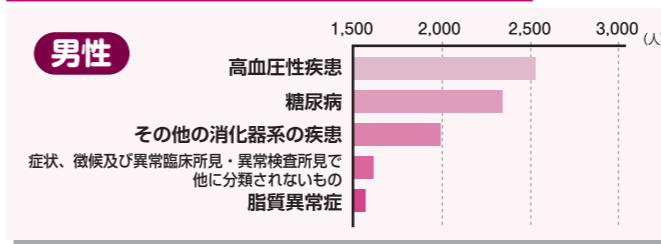


国保医療費分析について【令和元年度】

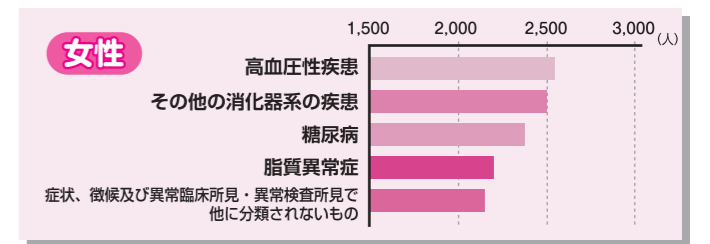
■患者数(延べ)は、1位が高血圧性疾患、2位は男性は糖尿病、女性はその他の消化器系疾患
■医療費は入院で悪性新生物が上位、入院外で1位が糖尿病、2位は高血圧性疾患!!

※入院(DPCを含む)、入院外、調剤の電子レセプト【平成31年4月~令和2年3月診察分(12カ月分)】/ 横データホライゾン分析

1.患者数(上位5位まで…延べ数)

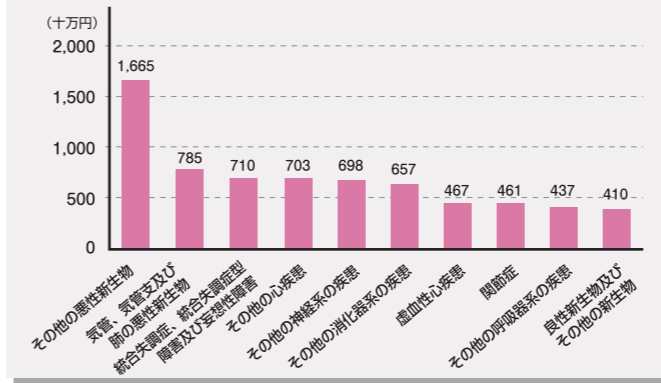


疾病分類: ICD-10(2013年版)準拠 疾病分類表

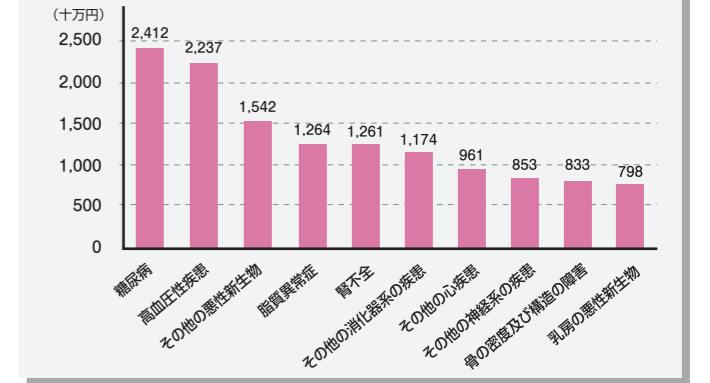


2.医療費

①入院医療費総計…上位10位まで



②入院外医療費総計…上位10位まで



3つの実践! 1.血圧をはかる 2.体重をはかる 3.体温をはかる

食べ方・調理の工夫で無理なく減塩!

- 味付けを工夫する ~4つの「み」を使う~
①「辛みみ」②「香しみ」③「酸しみ」④「旨しみ」
美味しく食べてしっかり減塩!
- 調理の工夫
①だしで下味をしっかりつける。②具たくさんにして汁の量を減らす。
③塩は、料理の最後に直接振ると塩分を強く感じる。
- ミネラルで余分な塩分を追い出す
カリウム、カルシウム、マグネシウムは塩分の排出を促します。毎日の食事に積極的に取り入れましょう。

果物ってどのくらい食べていいの?

目安は1日80kcal …ってどのくらい?

- りんご 1/2個 150g
- みかん 2個 180g
- バナナ 1本 95g
- 梨 1/2個 190g
- いちご 約20粒 240g
- ぶどう 約10粒 80g
- キウイ 2個 170g
- 柿 1個 130g

おやつってどのくらい食べていいの?

目安は1日200kcal …ってどのくらい?

- 干し餅 15枚
- クッキー 5枚
- ミックスナッツ 30g
- せんべい 3枚
- どら焼き 1個
- 板チョコ 1/2枚

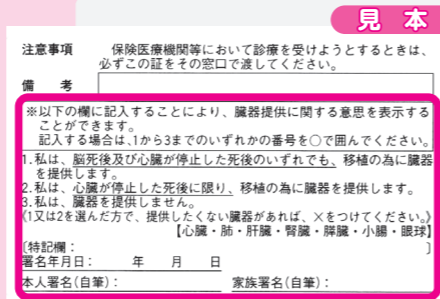
被保険者証に「臓器提供に関する意思表示欄」が設けられています



※ 国民健康保険・後期高齢者医療に加入している方

被保険者証の裏面には、「臓器提供に関する意思表示（提供する・提供しない）」欄を設けていますので、お手元に被保険者証が届いたらご記入ください。

また、臓器提供に関する意思表示に関し他人に知られたくない場合に使用する目隠しシールを被保険者証郵送時に事前に同封しますが、別に必要な方は国保年金課⑭・⑮・⑯番窓口、各総合支所総合窓口係までお越しください。



[被保険者証裏面をご確認ください]

●臓器移植に関するご質問・お問い合わせ先
(社)日本臓器移植ネットワーク (フリーダイヤル:0120-78-1069)

● 国民健康保険医療費通知（医療費のお知らせ）について

医療費総額などについてお知らせする「医療費通知」を、対象期間に医療機関等を受診された世帯の世帯主様宛に送付しています。

医療費通知は、ご自身やご家族の医療費や健康に対する認識を深めていただくためにお送りするお知らせです。（世帯の中に受診者がいなければ送付されません。）

お手元に届きましたら、内容をご確認ください。

【通知時期】

発送月	4月	6月	8月	10月	12月	2月
診療年月	1月・2月 診療分	3月・4月 診療分	5月・6月 診療分	7月・8月 診療分	9月・10月 診療分	11月・12月 診療分



● 医療費控除について

平成29年度分の確定申告から、医療費通知を添付することで「医療費控除の明細書」の記載の簡略化が可能になりました。

国民健康保険の医療費通知（令和2年11～12月診療分）については、**令和3年2月21日頃に発送**を予定しています。

また、医療機関等からの請求が遅れることがあり、一部記載に含まれていない場合があります。

医療費通知に記載されていないものや実際に負担された額と異なる場合（公費負担医療、療養費、出産一時金、高額療養費がある場合など）は、申告者ご自身が領収書等で確認して、申告していただく必要がありますので、**医療費等の領収書は大切に保管**してください。

医療費通知の再交付はできませんので、確定申告にご使用される方は年間分の保管をお願いします。

※確定申告でご不明な点がございましたら、税務署へお問合せください。

特別療養費について

「被保険者資格証明書」の交付を受けている方が保険医療機関等を受診した場合、「被保険者資格証明書」を提示して医療費の全額を支払う必要があります。

診療月の翌月以降の申請により、医療費の7割～8割の給付を受けることとなります。

例	支払った医療費(10割) 5,000円	—	一部負担金(3割) 1,500円	=	支給額(7割) 3,500円
---	------------------------	---	---------------------	---	-------------------

申請に必要なもの

- 被保険者資格証明書（治療を受けた本人のもの）
- 認印（世帯主のもの）
- マイナンバーがわかるもの（※世帯主と治療を受けた本人のもの）
- 保険医療機関等発行の領収書原本
- 通帳（世帯主名義のもの）

- 支給する金額は、原則として国民健康保険税の滞納に充当していただきます。
- 医療費を支払った日の翌日から2年で時効となります。
- 申請できる医療費は、全額を支払い終えているもので保険適用のものに限ります。

妊産婦の方に医療費が助成されます

「妊産婦10割給付証明書」を交付します



対象者 国民健康保険に加入している妊産婦の方

内容 「妊産婦10割給付証明書」を医療機関に提示することで、医療費（妊婦健診を除く保険診療分（外来のみ））が無料となります。

期間 妊娠の届出が受理された日から、出産日の翌月末日まで

手続 国保年金課、金木総合支所総合窓口係、保健センター市浦へ申し出てください。



なお、妊産婦の方が新しく国民健康保険に加入する場合、国保加入の手続終了後に交付されます。

例 妊娠の届出が令和2年7月20日、出産予定日が令和3年2月15日の方の場合

令和2年7月20日から令和3年3月31日までの間、医療費の助成（妊婦健診を除く保険診療分（外来のみ））を行います。（ただし、出産が出産予定月の前月や翌月になった場合、有効期限が変更となります。）