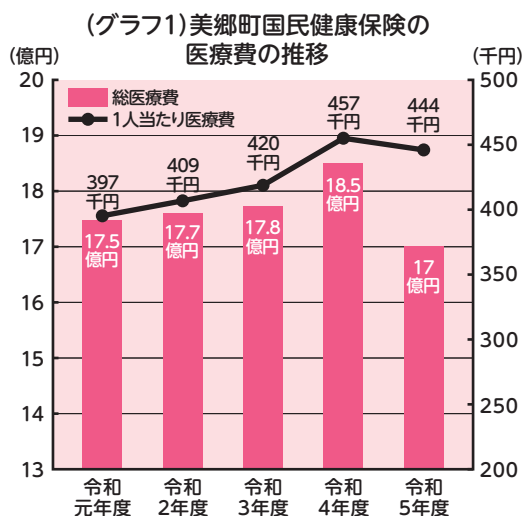


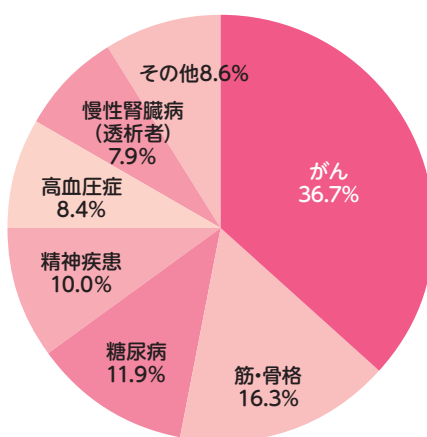
国民健康保険は、私たちの健康と生活を支えてくれる大切な制度です。加入者の皆さんが納める保険税や国・県補助金などで運営し、医療費の一部を負担してくれます。この医療費が年々増加し、国民健康保険が負担する医療費も増えているため、国民健康保険の財政が次第に圧迫されています。

医療費の現状

美郷町国民健康保険の令和5年度の総医療費は約17億円で、1人当たりの医療費は約44万4千円です(グラフ1)。高齢化や医療技術の高度化により、1人当たりの医療費は増加傾向にあります。助け合いのしくみである国民健康保険の運営に少なからず影響を与えています。美郷町国民健康保険の医療費を病気別でみると「がん」が約36.7%で最も多く、代表的な生活習慣病である糖尿病、高血圧症、慢性腎臓病の合計の割合は約28%となっています(グラフ2)。自分の健康を守る上で、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。



(グラフ2) 美郷町国民健康保険の病気別医療費の割合(令和5年度)



医療費適正化のために、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・多剤投与にあたる方や生活習慣病リスクの高い方へ、個別訪問や医療機関受診についての相談を実施しています。
- 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。

医療費を節約するために私たちができること

普段の生活の中で

◆ バランスの良い食生活と適度な運動

病気になる前に予防することが、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も、日常生活でできる改善策を実践しましょう。

◆ 一般用医薬品(OTC医薬品)を上手に活用しましょう

一般用医薬品(OTC医薬品)とは、薬局やドラッグストアなどで医師からの処方箋なしに購入できる医薬品のことです。正しく使用することによって、健康状態の維持や軽度の身体の不調の予防・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。

◆ 特定健診・がん検診を受けましょう

自分の健康状態を知るためにも特定健診・がん検診を毎年受けましょう。国民健康保険に加入している40歳以上の方へ毎年ご案内しています。また、美郷町では30歳と35歳になる方にも受診のご案内をしています。健康への関心を高めましょう。



健康を維持して医療費の適正化・節約を
美郷町国民健康保険からのお知らせ

◆生活習慣病予防・改善のためのセルフケア推進事業について紹介します

ぐっと楽運動教室

健康運動指導士による指導のもと、簡単な運動を行うほか、フットケア等の自分の体を手入れする方法を学びます。肩や腰に痛みがある方、運動を始めるきっかけにしたい方などが参加しています。



健康づくり講演会

専門家が講師を務め、健康寿命を延ばすためのセルフケアを、さまざまな方面から教わります。実践を交えた講演もあり、楽しみながら学ぶことができます。今年度「アイケア」の講演会も予定しています。



医療機関を受診するときに

◆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。

◆お薬手帳を活用しましょう

お薬手帳とは、処方された薬の名前や量、回数などを記録する手帳です。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を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。

◆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。

その他

◆ジェネリック医薬品を上手に活用しましょう

ジェネリック医薬品とは、新薬の特許が切れた後に他のメーカーが製造し、新薬と品質や効き目、安全性が同じであると国が認めた医薬品のことです。新薬よりも価格が安く設定されているため、医療費を節約することができますのでぜひお使いください。

※ジェネリック医薬品は医療用医薬品のため、医師による処方箋が必要です。治療内容によってはジェネリック医薬品が適さない場合もありますので、医師や薬剤師によく相談した上でお薬を選びましょう。

◆リフィル処方箋について

リフィル処方箋とは、症状が安定している方に対して、医師が可能と判断した場合に発行される、最大3回まで繰り返し使用できる処方箋です。繰り返し使用できる期間中は、リフィル処方箋により医師の診察を受けることなく薬局で薬を受け取ることができます。それにより、通院にかかる負担の軽減や受診時の感染リスクの低下などが望めます。

※投薬量に制限のある医薬品や湿布薬はリフィル処方箋による投薬はできません。

※リフィル処方箋による投薬期間が終了する前でも、症状が変化した場合などには医療機関を受診することが可能です。

