医療費削減のために

国保事業の中でも、主な支出である保険給付費は年々増大し続けています。今後も医療技術の高度化や生活習慣病の増加、加入者の高齢化（※）などにより医療費はますます増え続けると予想されます。

この医療費増加の問題は、国や県、町の取り組みだけで解決できるものではありません。一人一人が健康への意識を高め、生活習慣の見直しをすることで医療費は確実に削減することができます。

このページでは健康への意識を高める第一歩をご紹介します。

※ 利根町は前期高齢者（65 歳～ 74 歳）の被保険者数の割合が
県内１位！
（前期高齢者は全被保険者数の 55.2%を占めています。）

生活習慣を見直そう！

あなたの食生活は大丈夫？？

- １日３食きちんと食べましょう
- たんぱく質で栄養補給しましょう
- よく噛んで、ゆっくり食事を楽しみましょう
- 塩分の取りすぎに注意しましょう

運動していますか？？

- 車で買い物 → 自転車や徒歩で買い物
- 電車で座る → 電車で座らない
- 掃除機だけ → 雑巾がけも！
- エレベーターを使う
  ↓
  階段を上る

医療の適正受診をしよう

ジェネリック医薬品を使おう！

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、先発医薬品の特許期間終了後に、先発医薬品と同じ主成分により製造・販売される薬です。

先発医薬品に比べ価格が安く設定されており、薬代の負担を軽減することができます。

重複受診や夜間・休日の診療は控えよう！

同じ病気で複数の医療機関にかかることは、医療費増加の原因となります。日ごろから病気の治療や相談に乗ってもらえる「かかりつけ医」や「かかりつけ薬局」を持つようにしましょう。

また、緊急ではないのに休日や夜間に受診すると、割増料金がかかるだけでなく、急病の患者さんに必要な医療が施せないことになります。お医者さんにかかるときは基本的なルールを守りましょう。

特定健診・特定保健指導を受けよう

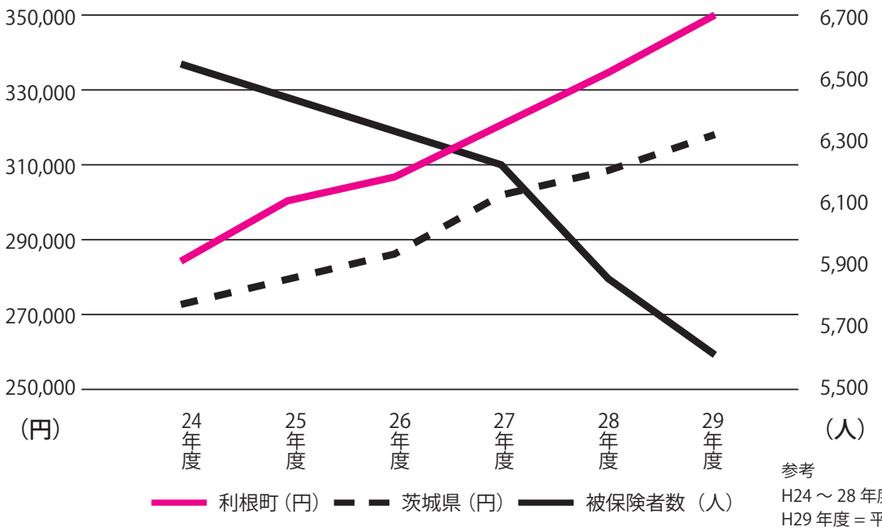
病気の早期発見は、重症化を防ぎ、治療期間も短く、医療費も少なく済みます。利根町では、メタボリックシンドロームを原因とする高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の予防を目的に特定健診を実施しています。また、健診結果から必要に応じて保健指導を行い、健康づくりのサポートもしています。自分自身の健康のためにも年１回、必ず健診を受けましょう。

問い合わせ先　役場保険年金課　国民健康保険係　☎６８－２２１１（内線２４８）

利根町国民健康保険からのお知らせ
～国民健康保険の医療費あれこれ～

病気、けが。これらはいつ自分の身に起こるかわかりません。そのもしもに備え加入者皆でお金を出し合い、支えあうのが「国民皆保険制度」です。この「国民皆保険制度」の基盤となるのが国民健康保険です。ここでは利根町および茨城県の国保財政状況についてご紹介します。

利根町被保険者数と１人当たり（利根町・茨城県）の医療費の推移



グラフにあるように、被保険者数は年々減少していますが、１人当たりの医療費は逆行するように毎年増加の一途を辿っています。同じく茨城県においても医療費は、毎年増加している状況となっています。

また、利根町の１人当たりの医療費は、県の１人当たりの医療費より上回っていることがわかります。

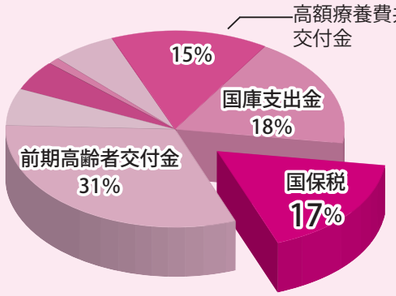
参考
H24 ～ 28 年度＝利根町国民健康保険事業年報
H29 年度＝平成 30 年９月 18 日現在県集計速報値

〈１人当たりの医療費〉

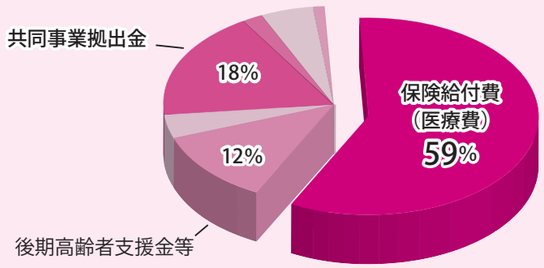
	24 年度	25 年度	26 年度	27 年度	28 年度	29 年度
利根町（円）	282,500	299,665	306,017	318,998	331,496	341,370
被保険者数（人）	6,520	6,414	6,318	6,206	5,952	5,585
茨城県（円）	271,617	279,525	287,623	302,565	308,141	314,873

国保財政の収支状況（平成 29 年度決算）

収入　2,778 百万円のうち、国保税は **465** 百万円



支出　2,713 百万円のうち、保険給付費（医療費）は **1,593** 百万円

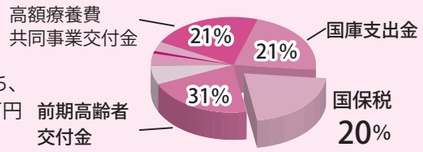
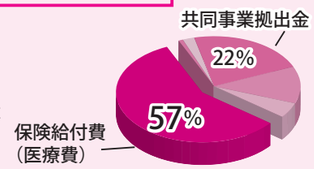


国保財政状況資料
利根町＝平成29年度利根町国民健康保険事業年報より
茨城県＝平成30年9月18日現在県集計速報値より

利根町の国保事業は、保険給付費（医療費）に対して国保税で賄うことができていないという状況です。茨城県（下記参照）も同様となっています。国保事業の収入の大部分は、国や県の交付金や補助金等に頼っており、財政状況は利根町だけでなく茨城県全体が厳しいものとなっています。

茨城県（参考）

収入
365,350 百万円のうち、国保税は 72,874 百万円



支出
352,889 百万円のうち、保険給付費（医療費）は 202,045 百万円