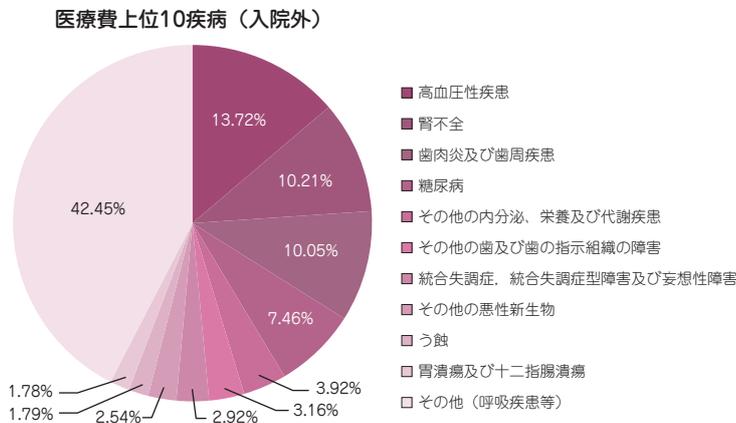


特定保健指導はあなたの健康づくりを応援します

生活習慣病予防の第一歩は特定健診受診から

グラフ1 常陸大宮市国民健康保険医療費内訳（5月診療分）



左のグラフ1は、常陸大宮市の国民健康保険加入者が平成21年5月の1カ月間にかかった医療費の内訳です。高血圧性疾患・腎不全・糖尿病のいわゆる生活習慣病での医療費は、31.39%と全体の3割を超えていることが分かります。

生活習慣病は、日頃の生活習慣を見直すことによって、予防・改善が可能な病気であることは皆さんご存じのとおりです。

病気になると、どれくらいの医療費がかかるのか、高血圧を例にとってまとめたのが下の表です。

高血圧で内服開始となってから一生涯にかかる医療費
（一生涯を80歳とした場合）

単位：円

内服開始した年齢	内服年数	80歳まで内服した場合の医療費	自己負担分の医療費(3割)
40歳	40年	5,280,000	1,584,000
50歳	30年	3,960,000	1,188,000
60歳	20年	2,640,000	792,000
70歳	10年	1,320,000	396,000

●一人当たりの医療費●

高血圧で、1カ月にかかる医療費は約1万1千円です。

高血圧の内服を1年間遅らせた場合、約13万2千円の節約、10年間遅らせた場合、約132万円の医療費を節約することができます。

また、40年間内服をしなかった場合、約528万円の医療費を節約することになります。

●市全体の医療費●

平成21年度の特定健診の結果、正常高値血圧*の範囲にいる方は約800人います。800人全員が内服を開始した場合、市全体で1カ月約880万円、1年で約1億600万円もの医療費がかかることとなります。

医療費の増加は、皆さんの保険料にも影響しますので、治療に至らないよう予防していくことが、とても大切になってきます。

*正常高値血圧…血圧値が130～140未満/85～90未満であって、正常血圧（130/85未満）より高めだが、すぐに治療を開始する必要はない。しかし、将来高血圧に移行する恐れのある状態。



●毎年、特定健診を受け、健康状態をチェックしましょう。

定期的に病院にかかっている方も、年1回の健診を受けましょう。

●生活習慣病は、若い頃からの暴飲・暴食・運動不足等の生活習慣の積み重ねが原因で発症しますので、生活習慣を見直しましょう。

■ 問い合わせ ■ 健康推進課 [総合保健福祉センター（かがやき）内] ☎54-7121