

医療費が増加しています

平成22年度末の国民健康保険（国保）の被保険者数は、2,123人で、人口6,094人に対して34.8%の加入率となっています。また、医療費の総額でみると8億700万円で平成18年度に比べると104.1%の増加（表1）、1人当たりの医療費は372,734円で平成18年度に比べ116.9%の増加（表2）になっています。

1人当たりの医療費が増加しているということは、通院者の病気が悪化している。または、病気が重くなってから病院にかかっているという傾向が、伺えます。

病気が軽いうちに病院にかかることで、身体の負担は軽く、医療費も安くすみます。ところが、病気が進んでから受診すると、入院が必要になったり、

集中治療が必要になるため、身体の負担、医療費の負担も大きくなるのです。

高額医療費の内訳では、「1位：がん、2位：循環器疾患（脳血管疾患・心臓病）、3位：腎疾患」となっています。これらは「生活習慣病」と言われ、良い生活習慣を送ることで、病気の発生や悪化を防ぐことができる、自分でコントロールできる病気です。

1人ひとりが生活習慣を見直し、健康を維持すると共に、定期的な健康診断で健康状態を確認しましょう。

また、異常を感じた時には早めに病院を受診し、軽いうちに治療しましょう。

表1 医療費総額

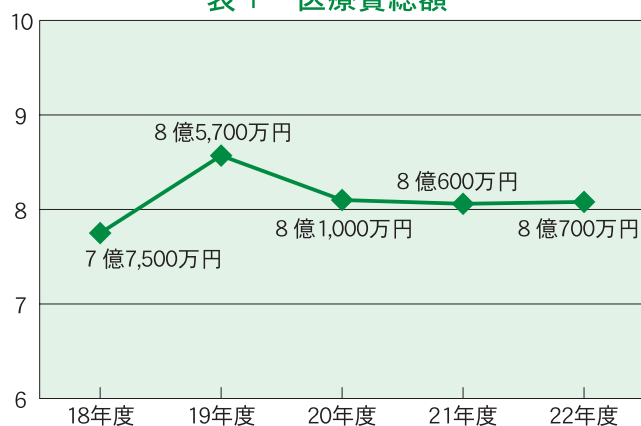
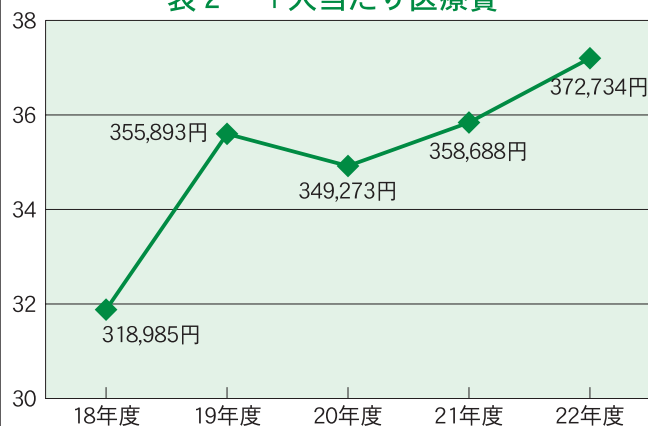


表2 1人当たり医療費



医療費の節約は、「あなたの健康」と「家族の幸せ」を守ります。

◎病気になる。病気を悪化させない

- ・良い生活習慣の実施
 - * バランスの良い食事を適量、規則正しく取りましょう。
 - * 軽く汗ばむ運動を週に3～4回実施しましょう。
 - * 十分な休養（睡眠）を心がけ、疲れを残さないようにしましょう。

◎定期的に健康診断・がん検診を受ける

- ・病院にかかっていない人はもちろん、通院中の人でも定期的に検査を受け、病気の早期発見、悪化防止に努めましょう。

◎かかりつけ医を持つ

- ・同じ病名で2カ所以上の病院にかかる、その分医療費が多くかかります。また、薬が重複したり健康管理が複雑になります。

◎通常の診療時間内に受診する

- ・時間外診療では、主治医が不在になることも多いため、体調が悪いときには、通常の診療時間のうちに受診するようにしましょう。

◎ジェネリック医薬品を利用しましょう

- ・医療費を節約するため、新薬とほぼ同じ効果を持つ安価なジェネリック医薬品（後発医薬品）を利用しましょう。希望する人は、医師や薬剤師に相談してください。

平成22年度 渡島管内1人当たり医療費

順位	1人当たり
1	福島町 384,971
2	松前町 372,759
3	長万部町 372,734
4	北斗市 361,929
5	知内町 360,874
6	函館市 359,124
7	八雲町 350,399
8	七飯町 346,621
9	木古内町 344,271
10	森町 324,503
11	鹿部町 296,506
管内平均 355,824	