

国保を支える保険料

国民健康保険(国保)は、加入者の皆さんの病气やけが、出産、死亡に必要な給付を行い、健やかで安心できる生活を送るための基盤として重要な役割を果たしています。

皆さんが納める保険料は、医療費や介護費などに使われており、医療費や介護費の増加は、保険料の引き上げにつながります。

今月号では、病气にかかりにくい健康な体づくりの取り組みや、医療費の増加を抑えるために、すぐにも実践できることをお知らせします。

病气にならない健康な体づくり

健康な体を維持するには、日常生活での運動が重要です。皆さんも次のようなことを心がけるといつも行動が運動に変わります。

- 【日常生活で心がけること】
- ・ エスカレーターやエレベーターは使わない
 - ・ 歩くときはやや早足にする
 - ・ テレビを見ながらストレッチを行う
 - ・ イスの背もたれによりかからない
 - ・ リズムにのって、掃除機がけ・ぞうきんがけを行う
- など

○ ひゃっぴい体操で健康な体づくり

市は、市民の皆さんが楽しく健康づくりを続けて、100歳まで元気でハッピーに暮らせるようにと、平成21年からひゃっぴい体操の普及活動を行っています。

この体操は、「心肺機能を高める運動」「筋力を高める運動」「体の調子

を整える運動」などが、バランス良く盛り込まれていて、幅広い年齢層の方々が気軽に運動できるようになっています。

町会(自治会)やサークル、団体などで、ひゃっぴい体操指導のご希望があれば、保健師や指導員がお伺いします。また、CDやDVDの無料配布も行なっていますので、ご希望の方は岩見沢保健センターまでお越しください。

CDとDVDは、数に限りがあります。

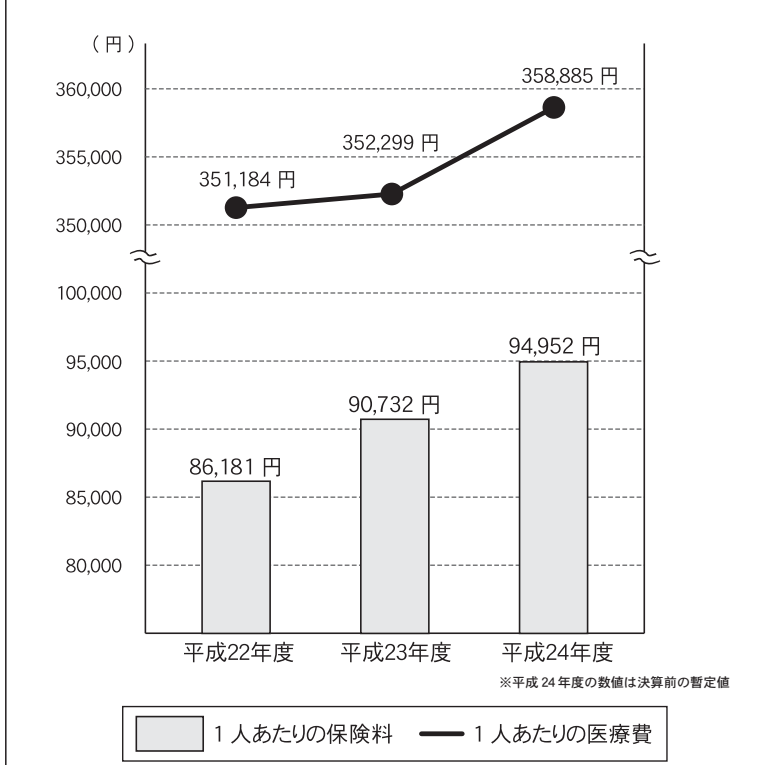


誰でも気軽にできるひゃっぴい体操

○ 健康づくりの行事に参加しよう

市は、ウォーキングの集いや市民

【1人当たりの保険料と医療費の状況】



男性のための健康運動教室

さわやかな汗を流しながら自宅のできる運動を身につけ、健康について考えてみませんか。

日時 10月28日(月)、11月25日(月)
午後6時30分～8時30分

対象 市内に在住の64歳以下の男性で、生活習慣病を予防したいと考えており、全日程の参加が可能な方。ただし、医師により運動の制限をされていない方に限ります

内容 各種測定(体力、身体、血管年齢など)、自宅のできる筋力運動、男性向けの有酸素運動(格闘技系エクササイズなど)

申込期限 10月18日(金)

40～50代の女性のための健康運動教室

健康的な食事と自宅のできる運動を身につけ、生活習慣病を予防しませんか。

日時 10月31日(木)、11月28日(木)
午後6時30分～8時30分

対象 市内に在住の女性で、生活習慣病を予防したいと考えており、全日程の参加が可能な方。ただし、医師により運動の制限をされていない方に限ります

内容 各種測定(体力、身体など)、栄養講話、自宅のできる筋力運動、女性向けの有酸素運動(リズム運動など)

申込期限 10月21日(月)

ひゃっぴい体操教室(椅子編)

椅子に座った姿勢のできる「ひゃっぴい体操」を一緒にしませんか。

日時 10月21日(月)・28日(月)(全2回) 午後1時30分～3時

申込期限 10月18日(金)

みんなで一緒に
楽しく健康づくり!



《いずれも》
会場 岩見沢保健センター(10西3) 定員 20人(申込順)
参加料 無料 持ち物 屋内用運動靴、飲み物
問合せ先 岩見沢保健センター ☎ 25局 5540

歩け歩け大会、ウォーキングマラソンなど、大空のもとで気持ち良く体を動かす、健康づくりを目的とした行事なども行っていますので、積極的に参加しましょう。

ただし、病氣療養中の方などは、医師の指導に従ってください。



100回を超える歴史のある市民歩け歩け大会

病氣の重症化を防ぐ

日本人の生活習慣の変化などにより、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病の有病者・予備群が増加しており、国保の医療費の約3割を占めています。

これらの生活習慣病は、内臓脂肪の蓄積により、さまざまな病氣が引き起こされるメタボリックシンド

ローム(内臓脂肪症候群)が原因と考えられています。

市は、このメタボリックシンドロームや、生活習慣病の予防を目的に「特定健康診査」を行っています。

市民の皆さんも、自分の体の健康状態をチェックし、生活習慣病の早期発見・治療のために、年に1回の特定健康診査を受けましょう。

さらに、特定健康診査の結果が



年に1度は検診を受けましょう

特定健康診査を受けましょう

国保加入者へ

検査内容

- ▶ 診察および問診
- ▶ 身長・体重・腹囲測定
- ▶ 尿検査(尿糖・尿たんぱく)
- ▶ 血圧測定
- ▶ 血液検査(血中脂質・肝機能・血糖・貧血・尿酸・腎機能)

会場

市が委託する医療機関(受診券に同封しているチラシをご覧ください。受診には予約が必要です) 市民健康センター(8西7)、岩見沢保健センター(10西3)でも受診できます。詳しくはお問い合わせください。

対象 40歳から74歳までの方 費用 500円

受診に必要なもの 保険証、受診券(5月にオレンジ色の封筒で送付しています)

新規加入者や受診券を紛失した方は、新たに受診券を発行しますので、お知らせください。国保以外の保険に加入している方は、それぞれの健康保険にお問い合わせください。

問合先 市健康推進課国保係

◆◆◆ 人間ドックを受診しませんか ◆◆◆

検査内容 特定健康診査+各種検診 費用 5,000円

詳しくは、お問い合わせください。

会場・申込・問合先 市民健康センター ☎32局0888

医療費が多額の疾病

区分	平成24年5月に受診した診察	うち医療費が多額の疾病(上位5つ)					メタボリックシンドロームに関連すると思われる疾病
		悪性新生物	循環器系の疾病	消化器系の疾病	精神・行動の障害	内分泌・栄養・代謝疾患	
件数(件)	19,645	749	3,801	3,665	1,029	1,998	5,770
医療費(万円)	63,060	10,732	10,201	7,864	7,655	5,917	16,739

ジェネリック医薬品

ら、生活習慣病の発症リスクが高い方を対象に、「特定保健指導」サポートも行っていきます。

ジェネリック医薬品は、先発医薬品の特許が切れた後に、他社から製造販売されるもので、先発医薬品と効き目や品質、安全性が同等の薬です。

○メリットは？

ジェネリック医薬品は、開発コストが少ないため、先発医薬品よりも安価で、薬にかかる自己負担を減らすことができます。

○どうすれば使えるの？

ジェネリック医薬品は、医師による処方が必要な薬です。ジェネリック医薬品を使いたいときは、かかりつけの医師や薬剤師に相談しましょう。

○「お知らせ」を送付

市は10月から、国保の加入者で薬を使った方を対象に、ジェネリック医薬品を使用した場合、いくらからい自己負担額を減らすことができる



ジェネリック医薬品と先発医薬品の薬代はいくらぐらい違うの？

1日1錠 365日服用したと仮定した場合では...



【脂質異常症】	薬価	1割負担	3割負担
先発医薬品	101.7円	3,650円	10,950円
ジェネリック医薬品	19.1円	730円	2,190円
	差額	2,920円	8,760円

【高血圧】	薬価	1割負担	3割負担
先発医薬品	142.4円	5,110円	15,330円
ジェネリック医薬品	12.3円	360円	1,090円
	差額	4,750円	14,240円

【糖尿病】	薬価	1割負担	3割負担
先発医薬品	40.2円	4,380円	13,140円
ジェネリック医薬品	15.3円	1,820円	5,470円
	差額	2,560円	7,670円

出典：日本ジェネリック医薬品学会

上記の負担額は、薬代だけの目安です。また、ジェネリック医薬品は安いものを選んだ場合の目安です。



問合先 市健康推進課国保係

なつたとしても重症化を防ぐ。そのためには、日頃の健康維持管理、病気の早期発見など、市は今後もいろいろな取り組みを進めていきますので、市民の皆さんのご協力をお願いします。

増加する医療費や後期高齢者医療

加入者の皆さんの健康を維持・増進していくことが欠かせません。病氣にならない。万が一病氣に

10月と2月の年2回、主要な薬を対象にお知らせしますが、書かれて

いる薬以外にもジェネリック医薬品が利用できる場合がありますので、医師や薬剤師に相談しましょう。

かをハガキでお知らせします。