

国保だより

医療費適正化特別対策号

ご存じですか？ 矢掛町の健康状態 (1~3P)

- 全国や岡山県平均と比べた入院・入院外(外来)1人当たり診療費
- 令和2年度から令和6年度入院1人当たり診療費・「呼吸器」男女年齢階層別の分析
- 令和2年度から令和6年度入院外(外来)1人当たり診療費・「尿路性器」男女年齢階層別の分析

特集 生活習慣病ってどんな病気？ (4~6P)



令和7年12月 CKD研修会



令和7年8月 特定健診



令和7年4月 保健センターオープン



やかげ観光大使
やかっしゅ



矢掛町国民健康保険



矢掛町では、国民健康保険被保険者や町民の健康づくりのため、次のような事業を行っています。

人間ドック費用負担事業

対象者

- 矢掛町国民健康保険に加入している40歳以上の町民
- 後期高齢者医療制度に加入している町民

内容

毎年4月1日から3月31日を期間とし、この間に受診した特定健診の項目を満たす人間ドックの費用を、5,000円を上限に一部負担する事業を実施しています。
※事業を活用いただく際は、必ず人間ドックの受診日より前に申請していただく必要があり、人間ドックの受診後に健診結果等の提出が必要となります。

生活習慣病等重症化予防事業

対象者

- 特定健診を受診した国民健康保険被保険者で、次の傷病に対するリスクが高い人
高血圧、糖尿病、脂質異常症、慢性腎臓病(CKD)、その他生活習慣病

内容

特定健康診査の結果、再度、かかりつけ医を受診し相談していただきたい人や保健指導を受けていただきたい人へ個別にご案内しています。案内が届いたら、医療機関を受診してください。
※矢掛町では、特に慢性腎臓病の重症化予防に力を入れており、慢性腎臓病のリスクの高い人には、訪問し、状況をお伺いしています。

健康フェスタ in やかげ

対象者

- 町内外を問わず誰でも参加可能

内容

健康づくりに関する情報提供や機器による測定などの機会を提供することにより、楽しみながら自身の健康状態を見直し、意識の高揚をはかることを目的に、年に1回開催しています。

令和7年度は11月15日(土)に開催しました。



健康やかげポイント事業

対象者

- 18歳以上(高校生除く)の町民

内容

歩数等を記録・確認することで健康を意識してもらい、運動不足の解消や健康寿命の延伸を目的に行っています。

令和7年度は6月1日から12月31日までの期間で実施しました。

ご存じですか？ 矢掛町の健康状態

矢掛町国民健康保険（矢掛町国保）では、必要な医療を受けた上で、なるべくみなさんの国保税の負担を抑えるために、医療費の適正化対策に努めています。

矢掛町の現状を知っていただき、医療の適正な利用、そして、健康な暮らしの参考としてもらうためにこの冊子を作成しています。

この冊子を読んで、改めて自分自身の健康状態について見直してみてください。

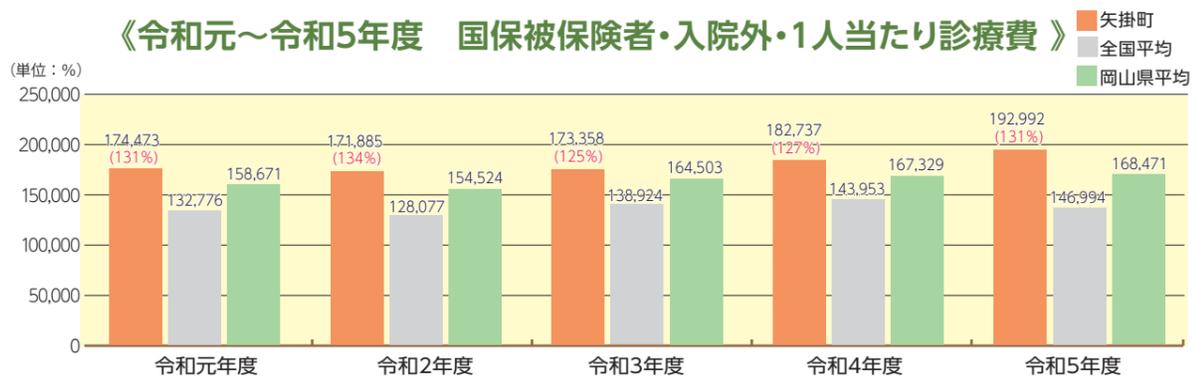


全国や岡山県と比べた1人当たり診療費

矢掛町国保の入院の1人当たり診療費は全国平均と比べて **約1.2～1.4倍**
令和2年度以外は **岡山県平均より高い**

矢掛町国保の入院外（外来）の1人当たり診療費は全国平均と比べて **約1.2～1.3倍**
5年間とも **岡山県平均より高い**

下記のグラフは矢掛町国保の被保険者の入院と入院外（外来）1人当たり診療費を全国平均や岡山県平均と比較したものです。入院の1人当たり診療費は毎年全国平均より約20%から40%、入院外（外来）の1人当たり診療費は毎年全国平均より約20%から30%高くなっています。



グラフのみかた

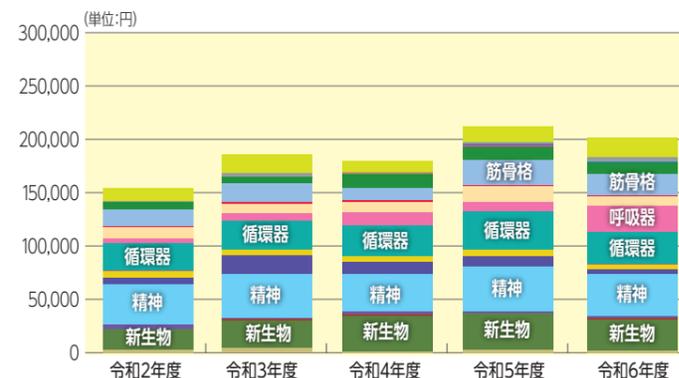
*診療費 医療給付費の一部であり、入院、入院外、歯科でかかった医療費から患者負担分を除いた分
*1人当たり診療費：年間診療費÷年間平均被保険者数 *（ ）は全国平均値に対する比率
参考資料 国保中央会 国民健康保険の実態 令和元～令和4年度分
*令和5年度の全国平均と岡山県平均は令和7年8月に公表された厚生労働省のデータで試算しています。
*令和6年度の全国平均は令和9年1月頃に公表されます。

病気をすることは、健康への近道の一つです

下記のグラフは、国保被保険者の疾病の統計で、入院の令和2～6年度分を比較したものです。1人当たり診療費を疾病分類別に分析しました。



入院 1人当たり診療費 疾病分類別



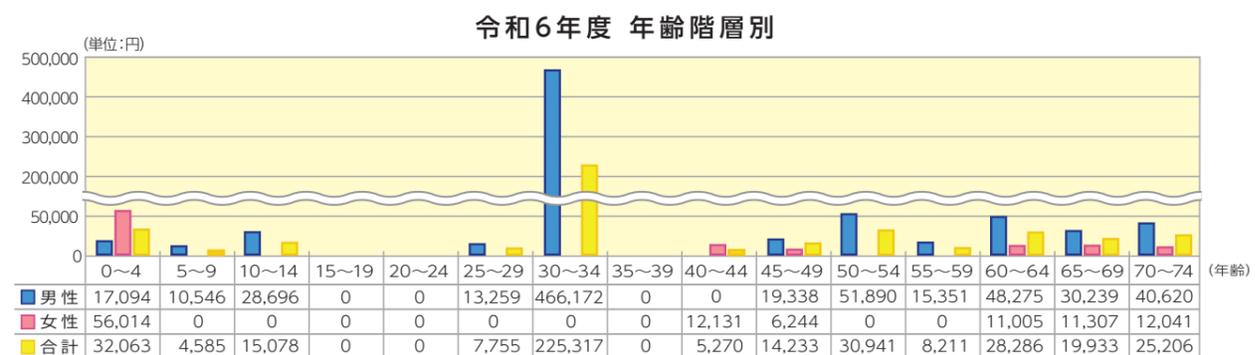
増減を繰り返しますが、令和6年度は2番目に高くなっています。疾病分類別に分析すると、5年間とも精神（統合失調症、血管性認知症等）が最も高く、2番目と3番目は、新生物（がん等）か循環器のどちらかになります。また、令和6年度は呼吸器が高くなり4番目になっています。

入院 1人当たり診療費のうち呼吸器については直近を男女別年齢階層別に分析しました

<呼吸器>（呼吸器系の疾患）急性鼻咽頭炎（かぜ）・肺炎・喘息等



男性は令和5年度のみ前年度から減少しますが、それ以外の年度は年々増加しています。女性は増減を繰り返しますが、令和6年度が最も高くなっています。また、5年間とも男性が女性より高く、令和6年度は女性の4.35倍になっています。令和6年度を年齢階層別に分析すると、30～34歳の男性が著しく高くなっています。



*グラフの色分けは、下の疾病分類に対応しています。参考資料は3ページに記載。

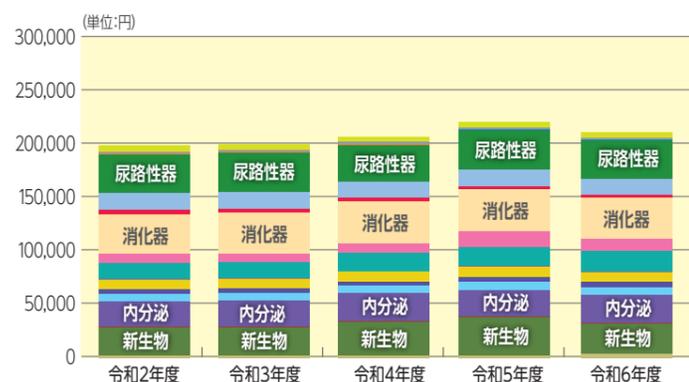
疾病分類と主な疾病名

- 感染症: ウイルス肝炎、食中毒
- 新生物: がん・白血病
- 血液: 貧血、免疫機構の障害
- 内分泌: 糖尿病、甲状腺障害、脂質異常症（高脂血症）
- 精神: 統合失調症、躁うつ病、血管性認知症
- 神経系: アルツハイマー型認知症、てんかん、自律神経失調症
- 眼: 屈折及び調整の障害
- 耳: 中耳炎・難聴
- 循環器: 心臓病、高血圧・脳梗塞、急性気管支炎
- 呼吸器: 喘息、肺炎
- 消化器: 胃潰瘍・胃炎・胃酸過多、歯肉炎及び歯周疾患
- 皮膚: アトピー性皮膚炎、帯状疱疹
- 筋骨格: 腰痛症、関節症
- 泌尿生殖器: 腎不全
- 妊娠: 前立腺肥大症、分娩及び産後よく
- 周産期: 新生児呼吸障害
- 先天奇形: 染色体異常
- 不分類: 属さない疾病
- 損傷: 骨折・その他の損傷

*従来のコロナウイルスは感染症になりますが新型コロナウイルスはどの分類にするか決まっていないため疾病分類の対象外になっています。

下記のグラフは、国保被保険者の疾病の統計で、入院外(外来)の令和2～6年度分を比較したものです。
1人当たり診療費を疾病分類別に分析しました。

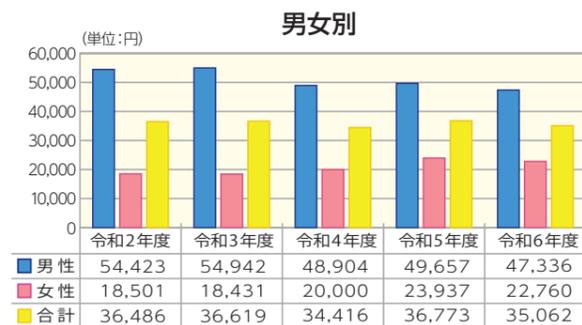
入院外(外来) 1人当たり診療費 疾病分類別



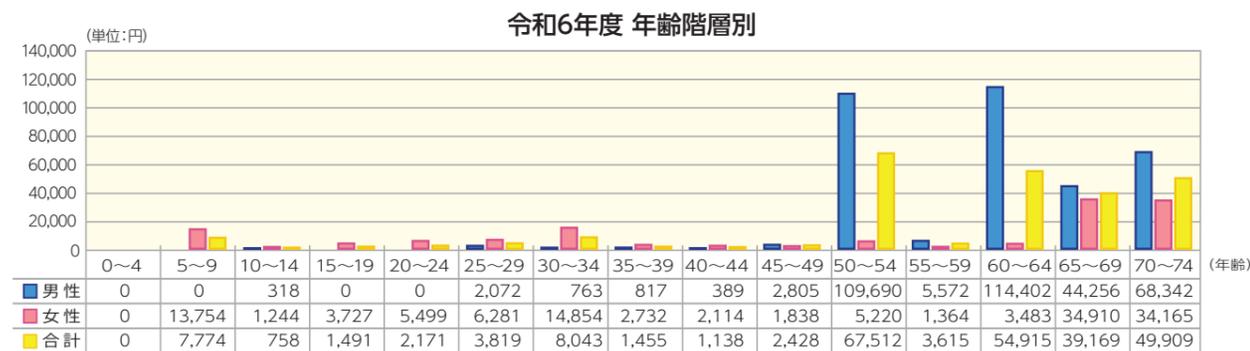
令和2年度から令和5年度は年々増加していますが、令和6年度は減少し5年間で2番目に高くなっています。疾病分類別に分析すると、5年間とも泌尿器(尿路系の疾患、前立腺肥大等)が最も高く、2～4番目は、順位は変わりますが消化器(歯の疾患、胃炎、肝疾患等)、内分泌(糖尿病等)、新生物(がん等)になっています。

入院外 1人当たり診療費のうち泌尿器については直近を男女別年齢階層別に分析しました

<泌尿器> (腎尿路生殖器系の疾患) 腎不全、尿路系の疾患、前立腺肥大等



男性は5年間とも47,000円以上になります。女性は増減を繰り返しますが、令和6年度は5年間で2番目に高くなります。また、5年間とも男性が女性より高く、令和6年度は女性の2.08倍になっています。
令和6年度を年齢階層別に分析すると、60～64歳の男性が最も高く、続いて50～54歳の男性、70～74歳の男性になっています。



参考資料 岡山県国民健康保険団体連合会 疾病分類別集計令和2～6年度各年度診療分 被保険者数は各年度3月審査時点

生活習慣病って どんな病気？



生活習慣病とは、日々の生活習慣が大きく関係して起こる病気のことです。
食事・運動・喫煙・飲酒などの日々の積み重ねが発症や悪化につながります。

主な生活習慣病

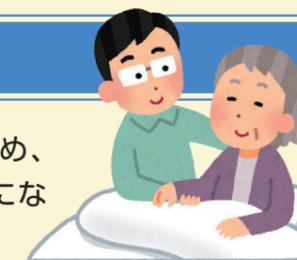


- 高血圧
- 糖尿病
- 脂質異常症
- 心臓病、脳卒中 など



なぜ生活習慣病が問題なの？

生活習慣病は、初期には自覚症状がほとんどありません。そのため、気づかないうちに進行し、重症化すると通院や入院、介護が必要になることもあります。



予防のカギは「毎日の習慣」

バランスのよい
食事



適度な運動



規則正しい生活



次のページでは、生活習慣病に効果的な「運動」をご紹介します！



生活習慣病予防には「歩くこと」から始めよう！



生活習慣病は、日々の生活習慣が大きく関係して起こります。
予防のために運動が大切とわかっている、「何をすればいいかわからない」
「続けられるか不安」という方も多いのではないのでしょうか。
そんな方におすすめなのが、日常生活に取り入れやすい「ウォーキング」です。



なぜ歩くことが大切なの？

歩くことで、血糖値や血圧、コレステロールの改善が期待できます。また、内臓脂肪を減らし、
心臓病や脳卒中などの生活習慣病の予防につながります。

ポイント

- 血流がよくなる
- 代謝が上がる
- 筋力低下を防ぐ



| | | |
|---------------------|------------|----------|
| 年代に 応じた 歩数の目安 | 20～64歳(男性) | 8,000歩 |
| | 20～64歳(女性) | 7,000歩 |
| | 65歳以上(男女) | 6,000歩以上 |

| | | |
|---------------------|------------------------|--------------|
| 目的に 応じた 歩数の目安 | 介護予防, 認知症予防, 心疾患・脳卒中予防 | 5,000歩 |
| | 骨粗しょう症・骨折の予防 | 7,000歩 |
| | 脂質異常症・高血圧・高血糖の予防 | 8,000～9,000歩 |
| | メタボリックシンドローム予防 | 10,000歩 |
| | 肥満の予防 | 12,000歩 |

参考：中之条研究より

※一度にまとめて歩く必要はありません。
通勤・買い物・家事の合間など、こまめに歩くことが大切です。
まずは今より増やす「今の歩数+1,000歩」から始めても大丈夫！
無理なくできることから始めましょう！



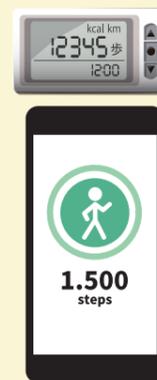
ウォーキングのここがすごい！

- ✓ 特別な道具がいらない
- ✓ 自分のペースでできる
- ✓ 年齢を問わず続けやすい
- ✓ ケガのリスクが少ない
- ✓ 気分転換・ストレス解消にも効果的

健康やかけポイント事業を活用しよう！

歩数計やスマートフォンで歩数を記録し、
楽しみながら健康づくりができる事業です。

- ✓ 歩数を意識するきっかけに
- ✓ 継続のモチベーションになる
- ✓ 歩数に応じてポイントが付与され、貯まったポイントは商品と交換ができる



しっかり歩くためにも朝ごはんは大切！

- エネルギー不足を防ぐ
- ふらつき、転倒予防
- 代謝が上がり運動効果アップ



「歩く+朝ごはん」で、無理なく生活習慣病予防を続けましょう！

