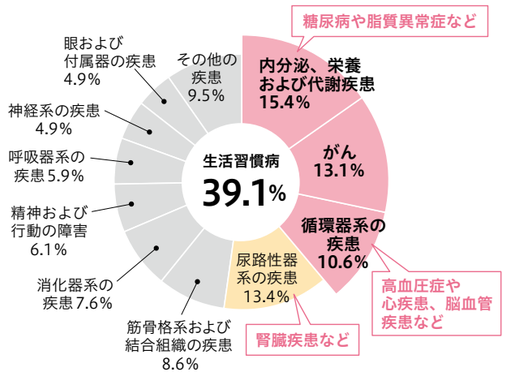
◎大分市国保医療費の1年間の総額は？その内訳は？

医療費の疾病別構成割合（3年度）

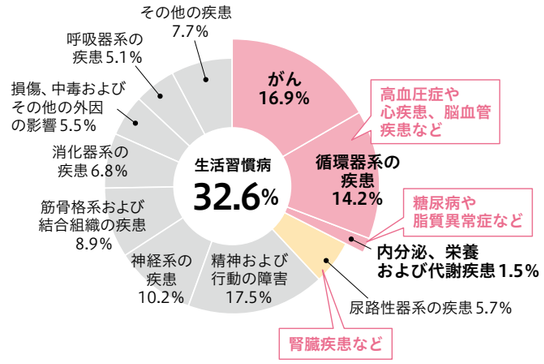
外来医療費

合計202億6,121万7,610円



入院医療費

合計162億349万1,800円



大分市国保の年間の総医療費は約364億円！そのうち、生活習慣病関連が約４割を占めています。

生活習慣病は自覚症状が少なく、そのままにしておくと重症化して、命にかかわる重大な病気へつながることもあります。治療費が多くかかるだけでなく、生活機能の低下や要介護状態になるなど、自身や家族にも大きな負担がかかってしまいます。

◎大分市ではどのような疾患での死亡が多い？

主要死因別死亡割合の上位５項目（大分市）

	項　目	割合（%）
1 位	がん（悪性新生物）	28.8
2 位	心疾患	14.3
3 位	老衰	9.5
4 位	脳血管疾患	7.7
5 位	肺炎	4.7

出典：厚生労働省　人口動態調査（２年度）

大分市の死因の約半数を生活習慣病に起因する病気が占めています。

中でも、がん（悪性新生物）は30年以上も死因第1位となっており、日本人の2人に1人が一生のうちに何らかのがんと診断されるといわれています（※１）。

また、2位の心疾患や4位の脳血管疾患は、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病と深く関係しています。成人の6人に1人は糖尿病、2人に1人は高血圧症といわれている身近な病気です（※２）。

※1　国立がん研究センターがん統計の推計

※2　厚生労働省　国民健康・栄養調査（元年度）

定期的に特定健診・がん検診を受けましょう。

お得に受診できる健（検）診があります。詳しくは、P22～23の保健だよりをご確認ください。

コロナ禍で、特定健診・がん検診や医療機関への受診を控えていませんか？

受診控えにより、生活習慣病やがんの発見・治療が遅れると、病気が重症化して自身の身体に負担がかかるだけでなく、治療が難しくなることがあります。また、生活習慣病は新型コロナウイルス感染症の重症化リスクとして報告されています。コロナ禍であっても、**毎年の健（検）診や定期的な医療機関受診は「不要不急の外出」には当たりませんので、受診するようにしましょう。**

特定健診や通院時の検査値をチェックしてみましょう。

ポイントは 発症 重症化 予防！

自分の身体の状態をしっかり把握し、発症・悪化させないことが大切です。

重症化が進むほど、身体への影響が深刻になり、より多くの治療が必要になります

心当たりはありませんか？日ごろの生活習慣を振り返ってみましょう

- コロナ禍で運動不足に…
- 野菜をあまり食べない
- 甘い飲料や菓子につい手が伸びる
- 味付けが濃いものをよく食べる
- 揚げ物をよく作る・買う
- 食事の時間が不規則
- 毎日飲酒している
- 喫煙している

病気発症リスクの出現

生活習慣改善が必要

肥満（内臓脂肪型肥満）

腹囲（cm）
男性：85 以上 女性：90 以上
BMI
25 以上

脂質異常

中性脂肪（mg/dl）
150 以上
HDLコレステロール（mg/dl）
40 未満
LDLコレステロール（mg/dl）
120 以上

高血糖

空腹時血糖（mg/dl）
100 以上
HbA1c（%）
5.6 以上

高血圧

収縮期血圧（mmHg）
130 以上
拡張期血圧（mmHg）
85 以上

リスクが重なると、**病気への進行が早くなります**

生活習慣病の発症

かかりつけ医への定期受診が要！

脂質異常症
血中のコレステロールや脂肪が多い状態が続くと、血液がドロドロになり、血管の内側に余計な脂がたまり、血液の通り道が狭くなります。

糖尿病
血糖値が高いままでは、血管が傷付きやすくなり、目や腎臓、神経への障害といった合併症につながります。感染症にかかると重症化しやすくなるといわれています。

高血圧症
高血圧は血管の内側の壁に強い圧力がかかり続けます。「サイレントキラー」といわれるほど自覚症状なく血管を傷付けます。

動脈硬化 徐々に血管が傷んでしまいます

病気の重症化

- 脳血管疾患
- 心疾患
- 腎臓疾患

今日から改善！生活習慣を見直しましょう

- 今よりも「プラス10分」体を動かすように心掛ける。
- １日３食バランスのよい食事を心掛ける。「脂の多い食品」「糖分」「塩分」の量を見直す。
- 喫煙者は禁煙する。

自己管理に＋α！ 予防のための重要なポイント

- **健診後、保健指導の利用を勧められた人は、必ず利用する**
  保健師や管理栄養士へ個別に相談できる機会です。
- **医療機関へ受診している人も、「生活習慣の改善」が治療の基本**
  日ごろの食事や運動を見直し、できることから取り組みましょう。
- **服薬をしている人は、服薬の時間や量を守る**
  受診や服薬を自己判断で中断するのは危険です。