

国保がピンチですよ！

医療費を抑制するために一人一人ができること

年々

増え続ける医療費。受益者負担の原則である町の国民健康保険事業会計では、この増え続ける支出を賄うため、なるべく急激な負担を抑えるため貯金を取り崩しながら過去10年間で2回の国保税の税率を改定してきました。しかし、すでに貯金は底を尽き、国保加入者への更なる負担を強いられなければならない事態に直面しています。国保会計を行き詰らせている要因は、これを支える世代の減少や保険税の滞納、不景気による所得の減少など複数ありますが、やはり一番の要因は医療費です。皆さん一人一人のちよつとした努力で医療費を低く抑えることができます。今一度生活習慣や医療機関の利用方法などを考え直してみませんか？

国民健康保険のしくみ

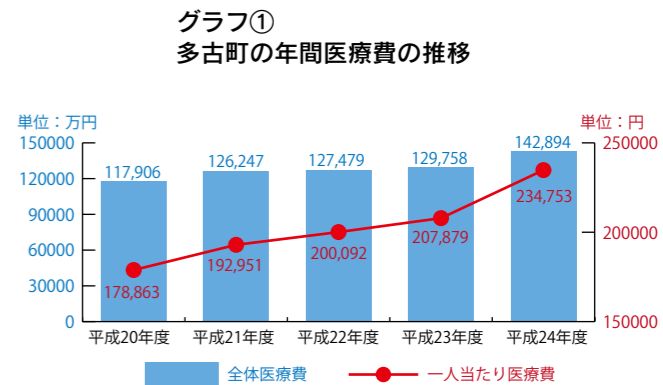
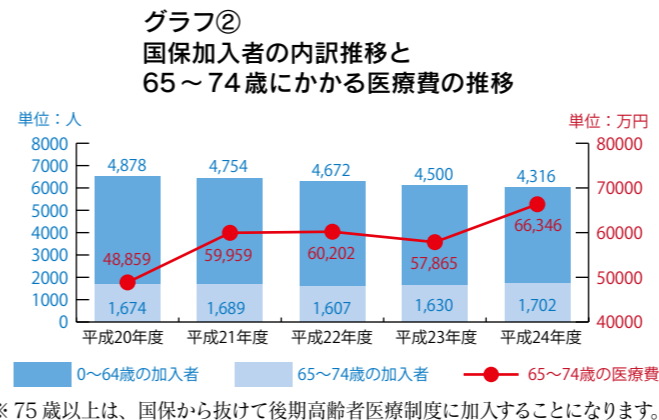
国民は、だれもがどこかの医療保険に加入しなければならないことになっています（国民皆保険制度）。職場の健康保険あるいは後期高齢者医療制度に加入している人や生活保護を受けている人などを除いて、すべての人は、国民健康保険（国保）に加入しなければなりません。国保は、このような加入者がお金（保険料）を出し合い、病気やケガをしたときの医療費や加入者の健康づくりのために、みんなで助け合う制度です。

多古町国民健康保険医療費の現状

増え続ける医療費の要因としては、国保加入者の高齢化、医療技術の高度化や重症患者の増加などが挙げられます。過去5年間の医療費の内訳をみると、入院・薬・高額療養費・退職者医療制度にかかる分が大きく増えており、国保財政は非常に

厳しい状況が続いています。①平成24年度医療費の総額は約14億2,900万円で、平成20年度より2億5,000万円増加しています。加入者数で割った一人当たりの医療費は2,334,753円。同様に20年度と比較するとおよそ56,000円増えていることがわかります。反面、医療費を負担する加入者は約500人の減少となっています。②加入者の内訳と医療費の関係をみると、前期高齢者とよばれる65歳から74歳の加入者数は、ほぼ横ばいとなっていますが、医療費は増えています。これに対し、比較的医療機関にかからず国保会計を支える世代の数は減っていることがわかります。

この傾向は、今後も続くことが考えられ、25年度においても医療費は昨年度とほぼ同じ値で推移しています。高額療養費制度：医療機関や薬局の窓口で支払った額が、1ヶ月間で一定額を超えた場合に、その超えた金額を支給する制度。その財源は、国保の加入者が負担する。

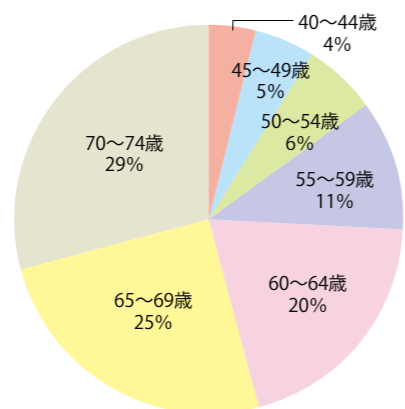


特定健康診査と保健指導を受けましょう

平成24年度の特定健康診査（特定健診）は1,954人が受診し、受診率は49.3%でした。約半数の人が健診を受けておらず、特に40歳、50歳代の受診率が低い状況です。

特定健康診査は生活習慣病の原因となるメタボリックシンドロームに着目したもので、受診により早期発見することができれば、生活習慣病の発病や重症化を抑えることができます。これは、治療にかかる医療費を低く抑えることができるだけでなく、家計への負担も少なくて済み、病気の予防にもつながります。毎年必ず受診するようにしましょう。

平成24年度特定健診年代別受診割合



健康づくりで医療費を節約しましょう

私たち一人一人がバランスのとれた食生活や適度な運動習慣、禁煙・節酒に取り組み「自分の健康は自分で守る」ことを考えて健康づくり心がけ、毎日が健康で過ごすことができれば医療費は大きく抑えること

上手に病院へかかりましょう

●病院のかけもち（重複受診）は止めましょう

紹介状なく受診すると初診料が何度もかかります。また、検査や薬もその都度行う場合もあり、まさに医療費が「ムダ」になるばかりか体に悪影響を与えてしまう心配もあります。

●休日や夜間の診察は緊急以外はひかえましょう

業務時間外の診察には、割増料金がかかります。窓口負担額だけではなく、国保の負担額も増えるので、急病などやむを得ない場合以外には、休日・時間外の受診はひかえましょう。

●かかりつけ医をもちましょう

信頼できるかかりつけ医を持つことは大切です。日頃から受診することで、あなたの持病や病歴、検査歴などの情報を把握してもらうことで、医療行為の重複を避けることができます。また、高度な医療が必要となった場合でもスムーズに受診することができます。

●ジェネリック医薬品（後発医薬品）を使いましょう

多額の開発コストがかかる新薬と同じ有効成分のジェネリック医薬品は、開発コストがかからない分低価格で薬代の節約になります。使用にあたっては医師や薬剤師に相談しましょう。（安全性は新薬と同じです）

ができます。今一度、自分の生活習慣を見直してみましょう。退職者医療制度への手続きをしましょう

退職者医療制度に該当する方の医療費の一部は、これまで加入していた社会保険や共済組合などが負担す

るため、比較的医療費がかかる年金世代が多くなる国民健康保険制度の負担を減らすことができます。詳しくは10ページをご覧ください。

お問合せ ●住民課国保年金係
☎76・5405

