

# 40～74歳の釧路市国民健康保険（市国保）加入者の皆さんへ

## 毎年、特定健康診査（特定健診）を受けて健康状態を チェックしましょう！

問合せ 市役所国民健康保険課特定健診担当（☎31-4570）

### 対象となる方に、市国保特定健診受診券（はがき）を4月下旬に発送します

#### 特定健診の基本項目

下表の健診基本項目に加え、貧血検査・心電図・眼底検査は医師が必要と認める方に実施します。

診察等	問診（質問）	
	計測	身長
		体重
		腹囲
理学的所見（身体診察）		
血圧		
血液検査	脂質	中性脂肪
		HDLコレステロール
		LDLコレステロール
	肝機能	AST (GOT)
		ALT (GPT)
		γ-GT (γ-GTP)
代謝系	空腹時血糖	
	HbA1c (NGSP値)	
	尿酸	
	クレアチニン	
尿検査	尿蛋白	
	尿糖	

#### 対象となる方は

平成28年4月1日現在、市国保に加入し、昭和52年3月31日以前に生まれた方。ただし、妊産婦・長期入院者・障がい者支援施設入所者・老人ホーム入所者・介護保険施設入所者等の法令に定める方は対象外です。

年度途中に市国保に加入された方は、受診券を発送しますので特定健診担当までご連絡ください（すでに他保険で特定健診を受けた方は対象外となります）。

#### 受診方法は

受診券に記載の医療機関に直接申し込みをしてください。なお、阿寒・音別地域で行う集団健診については、行政センター通信や新聞折り込みチラシをご確認ください。

**特定健診の基本項目の  
健診料が、平成28年度  
から2年間、無料になり  
ます！**



#### オプション検査もあります

特定健診と一緒に、希望のオプション検査を実施している医療機関（受診券参照）にお申し込みください。※オプション検査のみでは受けられません。

※オプション検査は有料となります。

オプション検査項目	自己負担額
腹部超音波検査	1,720円
脳検査 (頸動脈エコー、頭部MRI・MRA)	5,510円
脳脊髄検査 (「脳検査」の項目と脊髄・腰椎MRI・MRA)	11,340円

## 釧路市国民健康保険保健事業実施計画（データヘルス計画）を策定しました

この計画は、釧路市国保加入者の健康保持増進と医療費の伸びを抑制することを目的としています。

市国保では、計画の策定に当たり、これまでの医療・健診・介護の状況等についての分析を行い、さまざまな健康課題を把握しました。その結果に基づき、市国保では、医療費が高額となるだけでなく、将来的に要介護状態になる可能性が高いとされる糖尿病性腎症による新規人工透析、脳血管疾患および虚血性心疾患の患者数を減少させることを目標とし、最優先

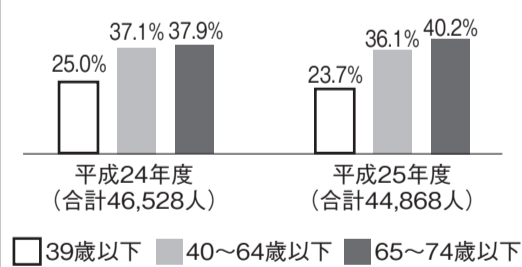
に取り組むことにしました。

この目標を達成するため、これらの基礎疾患となる生活習慣病の発症予防や重症化予防に重点を置き、特定保健指導や重症化予防対策の強化を図ります。生活習慣病の発症予防や重症化予防対策には、特定健診を通じて自分自身の健康状態を知ることが重要なことから、特定健診の受診率向上対策の強化についても取り組んでいきます。詳しくは市ホームページをご覧ください。

#### 健康課題① 進む高齢化

市国保加入者の65歳以上の割合は、上昇傾向にあります。今後も、高齢化が進むことで、医療費も増加することが考えられます。

【加入者の割合】



#### 健康課題② 全国的な平均よりも高い国保医療費

市国保の医療費を、同規模保険者、北海道、全国と比較すると高い状況となっており、医療費の伸びを抑える対策に取り組めます。

【一人一カ月当たりの国保医療費】

	平成24年度	平成25年度
釧路市国保	26,300円	27,503円
同規模保険者(全国53市)	21,833円	22,855円
北海道	25,475円	26,579円
全国	21,557円	22,779円

#### 健康課題③ 高額な医療費の現状

高額となっている腎不全(※1)・心疾患・脳血管疾患の医療費の状況です。これらの基礎疾患となる高血圧症、糖尿病、脂質異常症等の生活習慣病の発症や重症化を予防していくことが重要です。

【診療報酬明細書(※2)1件当たり国保医療費(平成25年度平均)】

入院	疾患名	医療費	外来	疾患名	医療費
	腎不全	754,923円		腎不全	173,176円
	心疾患	720,434円	心疾患	48,079円	
	脳血管疾患	708,620円	脳血管疾患	41,160円	

※1 腎不全の主な原因の一つとして糖尿病性腎症があり、人工透析に至る場合があります。

※2 診療報酬明細書：患者が受けた診療について、医療機関が保険者に請求する医療の明細書

#### 健康課題④ 受診率が低く自分の健康状態を知らない人が多い

市国保の特定健診受診率は17.5%で、全国・北海道と比較すると低い状況です。また、特定健診未受診者で、かつ医療機関にも受診していないため自分の健康状態を把握できていない人は40～74歳合わせて8,625人となっています。生活習慣病は重症化するまで自覚症状がないまま進行するため、特定健診の未受診者対策が必要となります。

【平成25年度特定健診受診率と未受診者の状況】

	平成25年度	
	釧路市国保	17.5%
北海道	24.7%	
全国	34.2%	
	特定健診未受診者	
	治療中	治療なし
40～64歳	6,502人	5,695人
65～74歳	11,101人	2,930人

高血圧症・糖尿病・脂質異常症等の生活習慣病は悪くなるまで自覚症状がありません。しかし、生活習慣病は予防が可能です。大きな病気にならないためにも、特定健診を受けて自分の体を知ることが大切です。

