

あなたにお得^{とく}新聞

平成30年11月発行

た・ま・が・つ・た・!!

大分県民の医療費は

高いんです!

全国で6番目に高い



都道府県別 1人当たりの年間医療費

大分県 …… 39万3千円



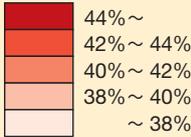
この差約6万円であなただけ何をしますか?

全国平均 … 33万2千円

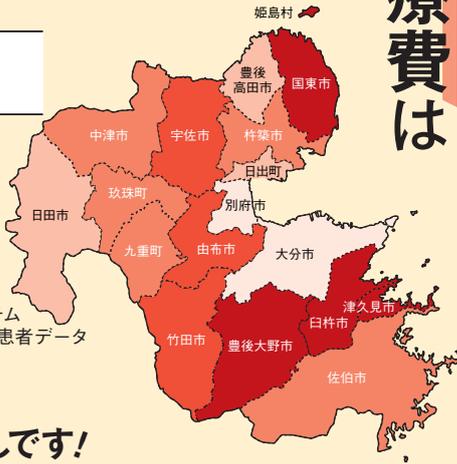
参考：平成28年度国民医療費 厚生労働省

市町村別生活習慣病該当者割合 (平成30年5月 国保加入者診療分)

生活習慣病とは…
偏った食事や運動不足など、不健康な生活習慣が原因となる疾患です。



参考：国保データベース(KDB)システム H30.5月分 診療分外来・入院患者データ



どの市町村も医療費の約3割は

生活習慣病

によるものなんです!

あなたに知ってほしいんです!

生活習慣病は知らないうちにあなたに確実に迫ってきます…

まずは生活習慣を見直そう!

危険レベル
1

大分県民の生活習慣の特徴を発見!

食塩摂取量が多い
野菜・果物摂取量が少ない
運動習慣がある人が少ない

参考：平成28年度 県民健康意識行動調査

こんな病気を引き起こします

- 高血圧 ●脳梗塞
- 心疾患 ●がん
- 糖尿病 ●高脂血症

ここで防がずいつ防ぐ!

危険レベル
2

ウェスト周囲径
男性 85cm 以上
女性 90cm 以上

+

高血圧

高血糖

脂質異常

=

メタボリックシンドロームです
メタボの人はそうでない人に比べて
2型糖尿病になるリスクが**3~6倍**
心血管疾患とそれによる死亡リスクが
1.5~2倍

参考：糖尿病情報センター(国立国際医療研究センター) HP より

ついに生活習慣病

危険レベル
3

特に自覚症状のない **気づいた時には重症化…**

糖尿病は怖いんです!



大分県の糖尿病患者数10年前の1.5倍に増えています。

参考：患者調査(平成26年度、平成14年度)厚生労働省

合併症の危険

網膜症、腎症、神経障害

特に人工透析になると…

- 毎週3日の通院と1回に4時間以上の治療時間が必要になる
- 年間約500万円の医療費がかかる

でも安心してください! 健康への近道は裏面をチェック!

生活習慣病は予防 できる病気です!



毎年の

あなたが生活習慣病になるおそれがあるかどうかは

特定健診 (5,000円~7,500円相当が**無料**)を 受ければわかります!

■対象者 / 40歳~74歳までの国民健康保険に加入されている方が対象
■健診内容 / 身体計測、肝機能・血中脂質・血糖検査、尿検査など

※まだ受けていない方はお住まいの市町村の国民健康保険担当窓口または医療機関へ

特定健診を受ければ

一年にわずか数時間程度の健診で一生もののオトクが手に入る!

健康

病気の早期発見・早期治療につながる!
保健師・管理栄養士によるサポートが受けられる!

家計

将来かかる医療費が減らせる!



受診後は生活習慣病を予防するために

特定健診の結果を活かしましょう

大分県民に
必要な
3つの鍵

減塩 -3g

大分県民の食塩摂取量
男性 10.4g(全国9位)
女性 8.8g(全国11位)

参考:平成28年国民健康・
栄養調査(厚生労働省)

- 麺類の汁は残す
- しょうゆやソースを
かけすぎない

野菜摂取 350g (小皿5皿分程)

- まず野菜、もっと野菜
- 付け合わせの野菜は残
さない

歩数 +1,500歩 (徒歩で15分程)

健康アプリ「おおいた歩得」を
活用しよう

ダウンロードは
こちらの
ウェブページから



あるとつく

気になる方は
早めに医療機関へ
受診の際はおくすり手帳を
忘れずに

発行: 大分県福祉保健部国保医療課 ☎097-506-2764

特定健診などの情報は県のホームページをご覧ください [特定健診・特定保健指導について 大分県](#) [検索](#)