

ご存知ですか？

国民健康保険

健康づくりで医療費削減
みんなで築こう健康うらそえ



今回は国民健康保険税と
特定健診についてお知ら
せします。

表1 平成22年度国民健康保険税率表

		平成21年度	平成22年度	比較増減
所得割：税率%	医療費分	7.7%	8.2%	+0.5%
	支援分	2.1%	2.1%	-
	介護分	1.7%	1.9%	+0.2%
所得割合計		11.5%	12.2%	+0.7%
均等割 (一人につき)	医療費分	15,600円	19,000円	+3,400円
	支援分	4,200円	5,000円	+800円
	介護分	7,000円	7,500円	+500円
世帯別平等割 (1世帯につき)	医療費分	18,800円	17,000円	-1,800円
	支援分	5,200円	4,000円	-1,200円
	介護分	4,500円	4,000円	-500円
均等割+平等割合計		55,300円	56,500円	+1,200円

となりますが、これは、低所得者の税額を軽減するためのものです。

今回の改定の平均引上げは、一人当たり年間4,185円、平均改定率は6.9%になります。

本市税額は、11市の
ほぼ平均

国民健康保険税率は、各自治体の条例で定められており、各自治体で異なります。例えば「世帯合計所得165万円（給与収入260万円）」の世帯は、税率が8.2%になります。

生活習慣病を予防し、医療費を減らそう！

1カ月200万円以上の医療費がかかる病気のうち、生活習慣病に属するものが全体の約91%を占め、費用にすると1カ月当たり約4億6千万円になります。病名では虚血性心疾患が64%、脳血管疾患が30%で、どの病気においても約80%が高血圧、約50%が糖尿病を基礎の病

気として持っていました。また、6カ月以上の入院となった病気で1カ月にかかった医療費は、脳血管疾患が53億5千万円（約29%）、虚血性心疾患が47億1千万円（約25%）などでした。これらの病気は予防可能な生活習慣病が原因となっています。

平成20年度の特定健診結果から必要な方へ二次検診を受診してもらい、生活習慣病と動脈硬化の危険因子を調べました。その結果、次頁下図にあるように生活習慣病や動脈硬化に伴う大血管障害（虚血性心疾患、脳血管疾患、透析など）を予防することで、約7千3百万円の医療費の予防効果がありました。

健康が一番！特定健診で生活習慣病を早期発見

生活習慣病は、自覚症状がほとんどありません。そのため、特定健診を受けることで、生活習慣病や動脈硬化につながる危険因子を早めに見つけることができます。

ここで特定健診、特定保健指導を受けた方の事例を紹介します。

下記の健診結果のとおり、特定保健指導を受けたAさんは、ご自身の生活習慣で改善できそうなおことから取り組んだことで、平成21年度の健診結果は、ほぼ改善されました。

しかし、尿酸値のみ基準値よりも高めでしたので、今年は更に夜に飲んでいた酎ハイをノンアルコールに変えました。今回の健診結果を受けて、自らの考えで更なる生活習慣の改善に努めています。

特定健診・特定保健指導を受けたAさんの場合：男性45歳

健診結果一覧

基準値		40歳	43歳	44歳	45歳	
(基準値を越えているデータには数字を丸〇で囲んでいます)		H16年	H19年	H20年	H21年	
身体 の 大 き さ	身長	cm	159.4	159.6	160.0	160.0
	体重	kg	63.1	69.6	70.5	60.8
	BMI		24.8	27.3	27.5	23.8
	腹囲	男～85cm未満 女～90cm未満		87	88	78.2
動脈硬化の危険因子	中性脂肪	～149mg/dl	122	37.4	120	72
	HDLコレステロール	40～80mg/dk	82	68	70	86
	GOT	～30IU/l	30	35	31	20
	GPT	～30IU/l	30	38	22	20
	γ-GTP	～50IU/l	75	116	96	29
	尿酸	～6.9mg/dl		9.6	7.5	7.3
	収縮期血圧	～129mmHg	130	120	140	107
	拡張期血圧	～84mmHg	80	88	94	67
	空腹時血糖	～99mg/dl	92	100	102	94
	HbA1c	～5.1%		5.3	5.2	4.9
その他の動脈硬化危険因子	尿糖	-	-	-	-	-
	総コレステロール	～219mg/dl	237	244		
	LDLコレステロール	～119mg/dl	131	142	166	100
	血清クレアチン	男～1.29mg/dl 女～1.19mg/dl	0.76	0.69	0.71	0.69
腎臓	尿蛋白	-	-	±	-	-
	尿潜血	-	-	-	-	-
	eGFR	90以上	91	99	95	98
	危険因子の数	4個	12個	11個	1個	
危険度	危険度4の数	4個	9個	6個	1個	
	危険度6の数	0個	3個	5個	0個	

低い←危険度→高い

4 5 6 7 8 9

◆平成20年度特定健診受診

↓

◆特定保健指導を受ける。

保健指導の内容

○健診結果の説明

○生活習慣の振り返り

○二次検診の案内 (①頸部エコー検査②75g糖負荷検査③微量アルブミン尿検査)

↓

◆二次検診の結果について説明を受ける。

↓

◆6カ月後、腹囲や体重、生活習慣の変化について再度振り返る。

↓

◆自分自身の生活習慣で改善できそうなおことから取り組んだ結果、平成21年度の健診結果がほぼ改善された。

Aさんが改善した生活習慣

①夕ご飯を軽め(腹八分目)

②毎日飲んでいた野菜ジュース500ml(糖分約40g)をお茶(糖分0g)へ変えた。

問合わせ

○国保税率の改定について

国民健康保険課国保税第1係

☎876-1234

内線(3725)

○特定健診・特定保健指導について

市保健相談センター(健康推進課)

☎875-2100

市民の皆さんもぜひ早めに特定健診を受けて、生活習慣を振り返りましょう。

がんじゅう劇場

日時 平成22年1月9日(土)

開場 午後0時 開演 午後1時

場所 浦添市でこホール 大ホール

内容 ①操体法実演

②健康講演会

(浦添総合病院健診センター長 久田友一郎氏)

③仲田幸子率いる「劇団でいご」のお笑い劇公演

そのほか、鼓楽・若太陽の演武や健康パネル展示もあります。

※健康講演会では手話通訳(要約筆記)があります。

入場整理券発行 12月1日(火) 午前8時半より

国民健康保険課⑨番窓口で配布します。

入場無料
入場整理券が必要です

特定健診二次検診結果と医療費の予防効果について

特定健診受診者 3,732人

二次検診受診者 143人

①頸部エコー検査
ブランクあり 74人

【脳血管疾患を発症した場合】
74人 × 55万円 = 4,070万円

手術代費用

②糖負荷検査

糖尿病型 6人

【虚血性心疾患を発症した場合】
6人 × 200万円 = 1,200万円

手術代費用

【脳血管疾患を発症した場合】
6人 × 55万円 = 330万円

手術代費用

境界型 39人

【糖尿病の治療が始まった場合】
39人 × 14万円 = 546万円

1年間の通院費

③微量アルブミン尿
2人

【人工透析になった場合】
2人 × 600万円 = 1,200万円

1年間の透析費用

頸部エコー検査によるブランクの確認
(血液の流れる部分が狭くなった状態…動脈硬化)

最大7,346万円の予防効果！