シリーズ 国保 5

みんなの健康は国保の願い

平成21年の日本人の平均寿命は、男性79・59歳、女性86・44歳と、ともに過去最高を更新しています。安心で幸せな老後を送るには、健康で長生きが一番です。そのためには、若いうちから健康づくりに努め、中高年になったときに発症する生活習慣病を予防することがたいせつです。

また、みなさんの健康に対する心掛けが医療費の抑制につながり、ひいては将来の国保税の負担の増加を抑制することにもつながります。

年齢階層別加入者数

国保は、他の医療保険制度に比べ、高齢者の加入割合が多いのが特徴です。

平成21年5月末現在では、60歳から74歳の人が全体の約4割を占めています。（グラフ①）

●受診率とは

「受診率」とは、一定期間における被保険者1人当たりの受診件数のことです。国保の加入者全員が1医療機関にかかった場合、100％ということになります。

年齢階層別の受診率

グラフ②は、平成21年5月診療分での年齢階層別にみる主要疾病別の受診率の状況です。

①0歳から29歳まで

合計で53・7％の受診率で、平均して1人当たり0・5件受診したことになります。乳幼児をはじめとする子ども世代が受診率を引き上げていると考えられます。

②30歳から39歳まで

合計で44・3％の受診率で、平均して1人当たり0・4件受診したことになります。他の年齢階層に比べ最も低い受診率です。

③40歳から59歳まで

合計で約67・4％の受診率で、平均して1人当たり0・7件受診したことになります。30歳代に比べ5割増しとなっています。

④60歳から69歳まで

……60歳を超えると急増

合計で109・0％の受診率で、平均して1人当たり1件受診していることになります。59歳以下に比べ急激に増加しています。

⑤70歳から74歳まで

合計で137・5％の受診率で、1人当たり1・4件受診していることになります。

主要疾病別受診率の特徴

●50歳を超えると生活習慣病が急増

50歳以上になると糖尿病Ⓓや脳梗塞（こうそく）、脳内出血などの循環器系の疾患Ⓖのほか高血圧性の疾患Ⓗなど生活習慣病での受診が急増します。

60歳を超えると、これらに起因する受診率が50歳代に比べ倍増します。

みんなで支え合う国保

国保に加入していると、高齢になり受診の回数が増えても、また高度な治療を受けても保険対象内であれば、一定基準以下の自己負担額で済みます。

これは、受診率が低い現役世代の人も国保税を出し合い、みんなで支え合っているから実現しているのです。

●医療費が増加すると…

今後、さらに高齢化が進み、医療費が増加することが予想されます。

それに比例して医療費を賄う財源の一部である国保税の負担も増加することが懸念されます。

●生活習慣病の予防がたいせつ

年を取ると身体の機能が低下し、病気にかかりやすくなるのは仕方のないことです。しかし、若いうちから健康づくりに努め、生活習慣病の予防に取り組むことで受診率は抑制できます。

また、健康診査を定期的に受けることで、病気の早期発見・治療ができ、重症化を防ぐことができます。

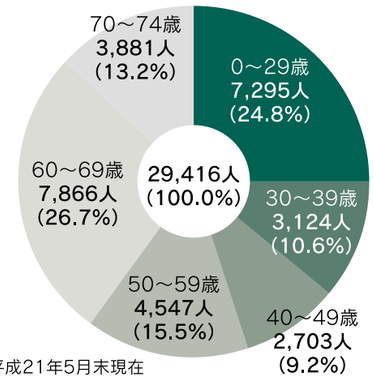
生活習慣病の予防について、何から始めたらよいか分からないという人は、健康づくり課保健師にお気軽にご相談ください。

問い合わせ

●国保に関すること
糸島市国保年金課
☎(332)2071

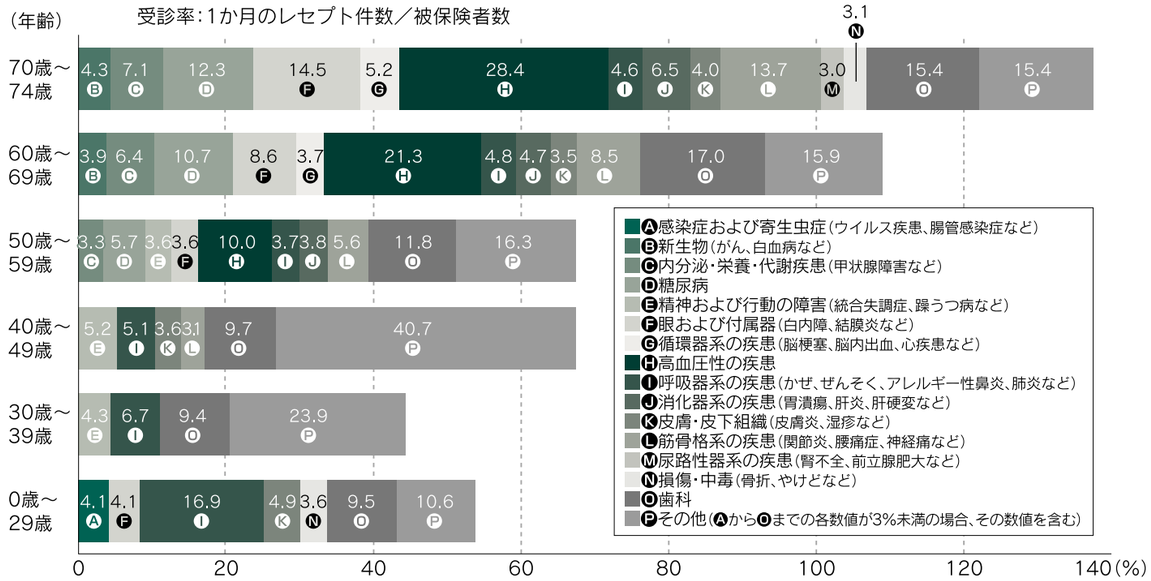
●健康づくりに関すること
糸島市健康づくり課
☎(332)2069

グラフ① ■国保加入者数



※平成21年5月末現在

グラフ② ■年齢階層別の主要疾病受診率状況（平成21年5月受診分）



健康づくり ～血管を守ろう⑤～

生活習慣病予防の重要なポイントは「食生活」。中でも、鍵は、膵臓（すいぞう）が分泌する「※インスリン」にあります。

●食べる時間・量・スピードのたいせつさ

①夜遅い食事の影響

21時以降は、心身の活動が低くなり、燃料が残りやすく、余った燃料は、脂肪として肝臓や脂肪細胞に貯蔵されてしまいます。

②まとめ食いの影響

食べた量に合わせ、インスリンもたくさん分泌され、膵臓は疲弊します。

また、分泌したインスリンが血液中に余ると、血圧を上げたり、痛風発作を起こしやすくするといういたずらもします。

③早食いの影響

ゆっくり食べることで、インスリンを無駄遣いせずに済みます。

食事のスピードや時間帯を見直すだけでも生活習慣病予防につながります。

●お菓子などの糖分は体内で余ると脂肪へ変身

お菓子や果物、ジュースなどに含まれる糖は「単純糖質（糖がばらけたもの）」。ご飯などのでんぷん類は「複合糖質（糖がくっついたもの）」と呼ばれます。

いずれも糖ですが、食後の吸収速度が異なります。

単純糖質は50秒ほどで吸収され、インスリンを一気に分泌。複合糖質は1時間ほどかけて吸収されるので、インスリンもゆっくり分泌され、膵臓の負担が小さくて済みます。

吸収されずに余った糖は中性脂肪に変わり、内臓脂肪として溜（た）まります。

●食物繊維はお助けマン

食物繊維は、野菜やキノコ、海藻類に含まれ、食品中の脂肪や糖の吸収を遅らせてくれる役割があります。

●塩分量も要注意

高血圧予防のポイントは、塩分。現在、日本人の塩分摂取量は、1日平均11・9gです。国の基準は今年からさらに厳しくなり、男性9g未満、女性7・5g未満となっています。

塩そのものだけでなく、うまみ調味料や加工品に含まれる塩分にも注意が必要です。

※インスリン：エネルギーに関わり、体内の糖分を調整するホルモンです。