

倉吉市国保の健康状況

1. 患者数・医療費

入院患者は年間 1,000人以上、入院患者 1 人当たり年間医療費は 145万円
外来患者は年間 8,500人以上、外来患者 1 人当たり年間医療費は 20万円

2. 主な病気



入院医療費の第 5 位は大腸がんです。

外来医療費の上位に、糖尿病、高血圧症、脂質異常症が入っています。重症化すると、入院医療費 6 位、外来 1 位の腎臓病（人工透析）になることもあります。

毎年**特定健診・がん検診**を受診して、**生活習慣の見直し**のきっかけにしましょう。

医療費順位	入院	医療費順位	外来
2 位	関節症	1 位	腎不全
3 位	骨折	2 位	糖尿病
5 位	大腸がん（結腸）	3 位	高血圧症
6 位	腎不全	6 位	脂質異常症

3. 特定健診・特定保健指導

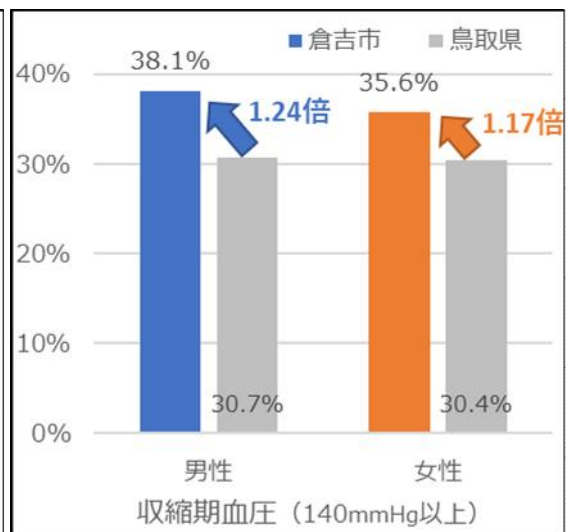
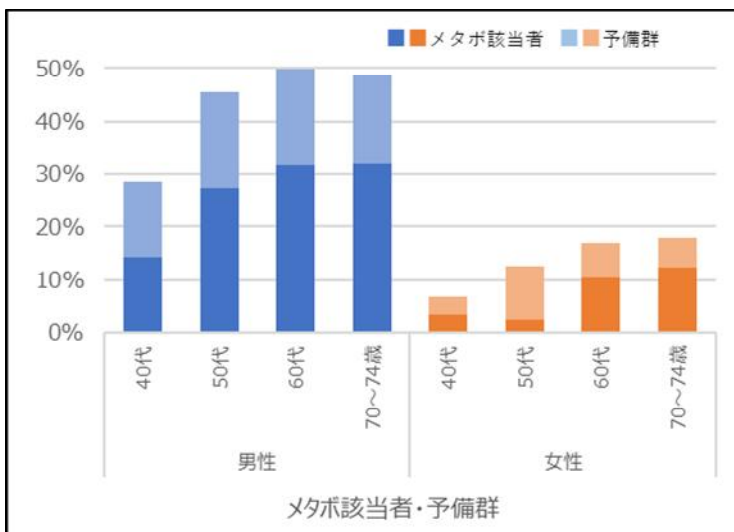
40歳以上の方は、特定健診を受診することができます。血液検査・尿検査など、生活習慣病の予防や早期発見のための検査を**無料**で受けることができます。

令和 5 年度は、2,077 人（対象者の 31.8%）が受診しました。7 割の人が自分の健康状態を確認できるチャンスを無駄にしています。

メタボ該当者・予備群は年齢とともに増加し、特に 60 歳以上の男性では 2 人に 1 人が該当者または予備群になっています。

倉吉市は特に**血圧の高い人が多く**、男性は県平均の 1.24 倍、女性は 1.17 倍となっています。

地域の健康を守るプロ（保健師等）から生活習慣を改善するためのサポートとして、特定保健指導を受けることができます。



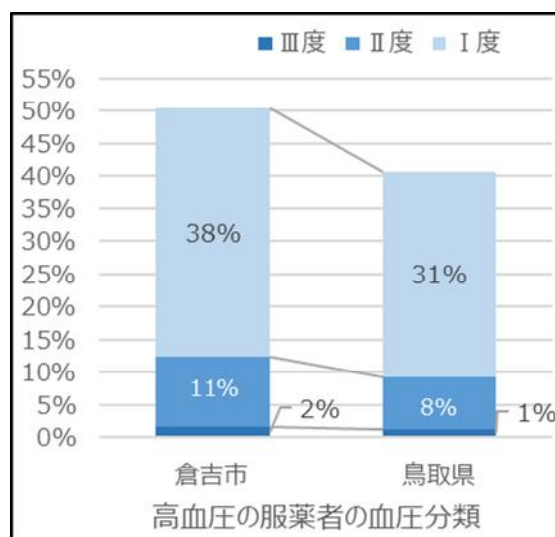
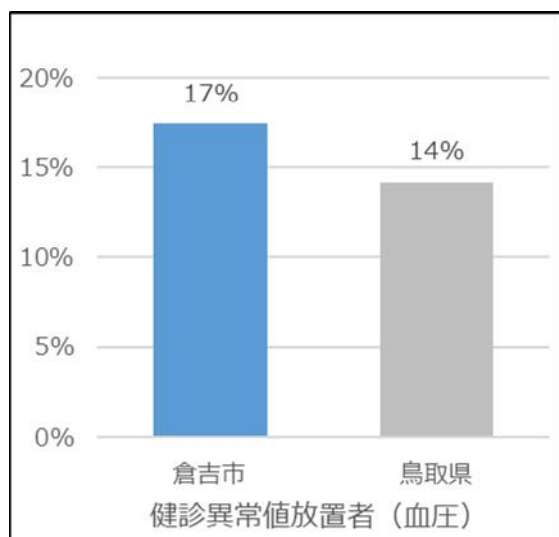


4. 早期治療＆生活習慣の改善

健診の結果、血圧が高く、医療機関を受診する必要がある人のうち、受診していない放置者は、17%です。せっかく、健診を受けたので、早期治療を行い、重症化するまで放置することのないようにしましょう。放置したままにすると、脳卒中や虚血性心疾患など命にかかわる病気になるリスクが高くなります。

また、血圧を下げる薬を使用していると回答した人（健診質問票）のうち、51%は血圧分類Ⅰ度以上（収縮期血圧140mmHg以上または拡張期血圧90mmHg以上）となっており、鳥取県よりも10ポイントも高い状況です。定期的に病院に行って薬を飲んで安心するのではなく、定期的な運動を身につけたり食習慣の見直しなど、生活習慣の改善も忘れないようにしましょう。

例として血圧について説明しましたが、血糖や脂質（中性脂肪、コレステロール）など他の検査項目が悪かった場合も、早めに対策しましょう。



5. 一人ひとりができること

☑ 毎年、特定健診・がん検診を受けましょう！

☞ 早期治療ができれば、体も生活もお財布も負担が軽くて済みます。

☑ 特定保健指導を活用しましょう！

☞ プロのアドバイスを受けて、生活習慣の改善のサポートをフル活用しましょう。

☑ 生活習慣の見直しはお早めに！

☞ 生活習慣病になってから生活習慣の改善に取り組むよりも、若い時から良い生活習慣を身につけておくと、予防することになります。絶対にオススメです。

☑ 生活習慣病になったら、定期受診をしましょう！

☞ 自覚症状がないと思っても、病院への通院や服薬を自己判断で中止しないことが大切です。

