倉吉市国保の健康状況

1．患者数･医療費（年間）

- **入院：**患者数は 1,000人以上、患者１人当たり医療費は 145万円
- **外来：**患者数は 8,300人以上、患者１人当たり医療費は 22万円

2.医療費がかかっている病気

- 入院医療費の上位に脳梗塞が入り、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。
- 生活習慣病を予防、対策をして命に関わる大きな病気(心臓や脳の疾患、腎不全など)を未然に防ぎましょう！
- 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！

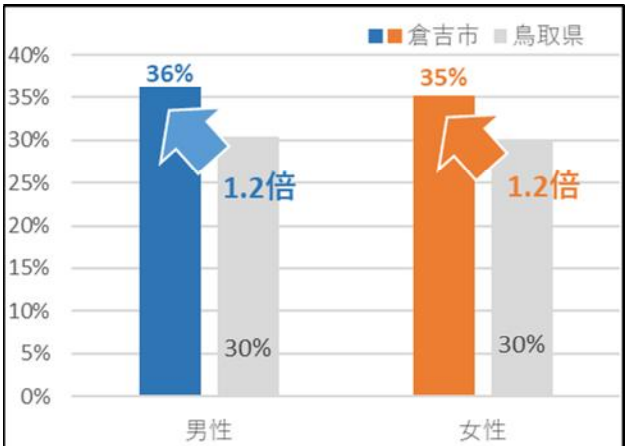
医療費順位	入院
２位	関節症
３位	骨折
４位	**脳梗塞**
７位	大腸がん（結腸）

医療費順位	外来
１位	腎不全
２位	**糖尿病**
３位	**高血圧症**
６位	**脂質異常症**

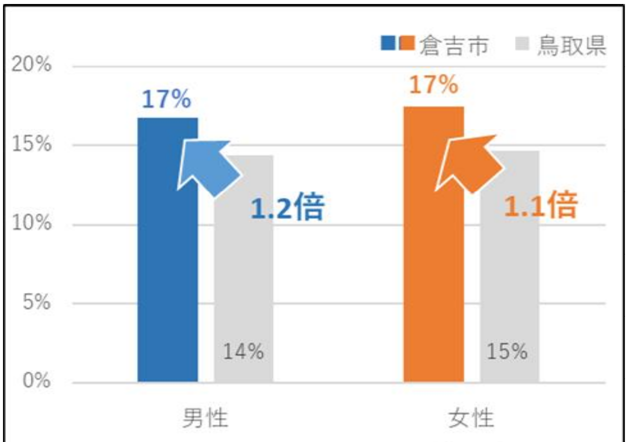
3.特定健診･特定保健指導

倉吉市は県内で２番目に健診を受診した人が少ない！

- 40歳以上の方は、特定健診(生活習慣病予防、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６年度は、健診対象者の3割が受診しましたが、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。
- 健診の結果から、倉吉市は特に血圧の高い人が多く、男女ともに県平均の1.2倍となっています。さらに、健診を受けて、異常値が見つかっても、その後医療機関に受診していない人の割合は、県平均よりも高いです。
- 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、特定保健指導を活用することをおすすめします。



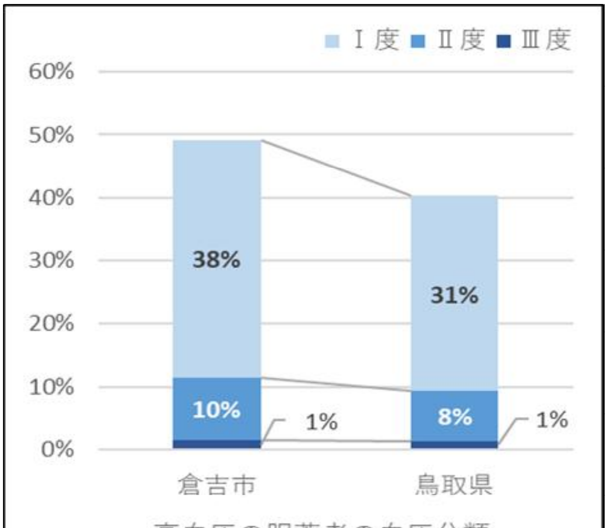
収縮期血圧（140mmHg以上）有所見者割合



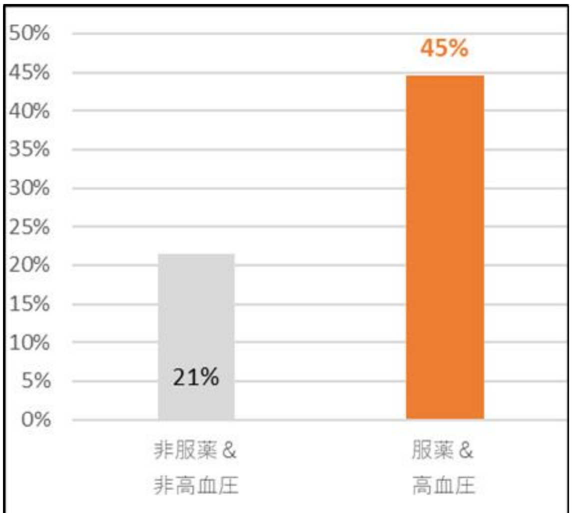
健診異常値放置者割合（血圧）

４．早めの治療と生活習慣の見直し

- 血圧を下げる薬を服用している人（健診の質問票）のうち、約50%は基準値よりも高い血圧分類Ⅰ度以上（収縮期血圧140mmHg以上または拡張期血圧90mmHg以上）と、鳥取県よりも10ポイントも高い状況であり、薬のみでは血圧コントロールに限界があります。
- 高血圧症で血圧を下げる薬を服用している人とそうでない人を比較すると、「20歳から体重が10kg以上増加」した人の割合は、24ポイント差があるため、血圧と体重増加（肥満）には相関がみられます。
- 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。



高血圧の服薬者の血圧分類



20歳から体重が10kg以上増加

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。