



福生市公式キャラクター  
たっけー☆☆

★福生市ホームページ：<http://www.city.fussa.tokyo.jp/> ▶くらしの情報 ▶税・保険・年金 ▶国民健康保険

### 福生市 国民健康保険

## データヘルス計画を 策定しました



急速な高齢化や医療技術の進歩により、医療費は年々増加傾向であるため、生活習慣病を中心とする疾病の予防や健康寿命※の延伸が課題となっています。福生市国民健康保険では「データヘルス計画」を策定しました。市ホームページや、市役所1階情報コーナー・図書館等で計画を閲覧することができます。

※健康寿命…健康上の問題で日常生活が制限なく生活できる期間



### データヘルス計画って…?

データヘルス計画とは、生活習慣病の発症・重症化予防に重点を置き、健康・医療情報を活用してPDCAサイクル（Plan=計画 Do=実施 Check=評価 Act=改善）に沿って保健事業の実効性を高めるための取組です。

**【特定健康診査データ】**  
 特定健康診査の受診内容  
 (受診の有無・健診結果データ等)

**【レセプト※データ】**  
 医療機関での診療内容  
 (病名・薬剤名・医療費等)



※レセプト…医療機関が、保険者に医療費を請求するための診療報酬明細書

#### 効果的な保健事業の実施

分析したデータを活用することで被保険者の皆さんの疾病予防や健康づくりを効果的で効率的に行えます。

#### 治療から予防へ

病気の予防だけでなく、重症化しないよう生活習慣病を早期改善することは健康寿命を延ばすことにつながります。

#### 医療費の適正化

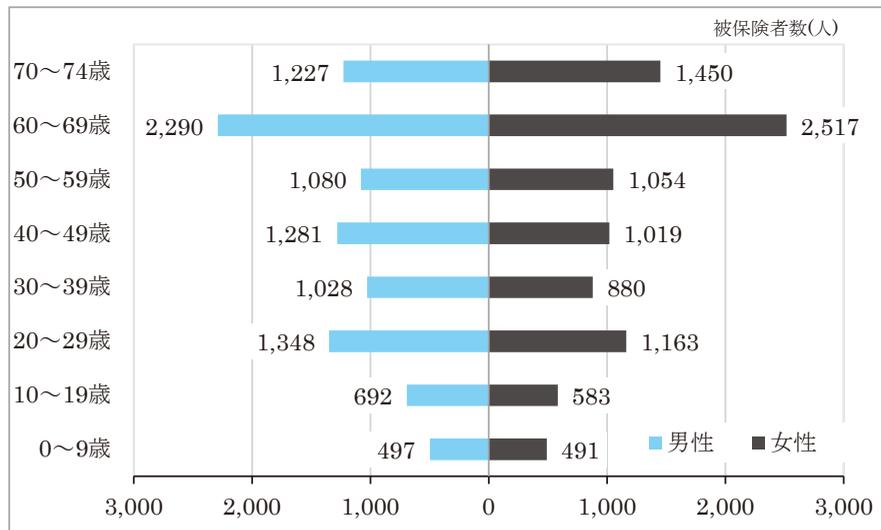
健康増進や適切な医療機関の受診、ジェネリック医薬品等の周知により医療費の適正化が図れます。



## 分析結果からみる被保険者の現状

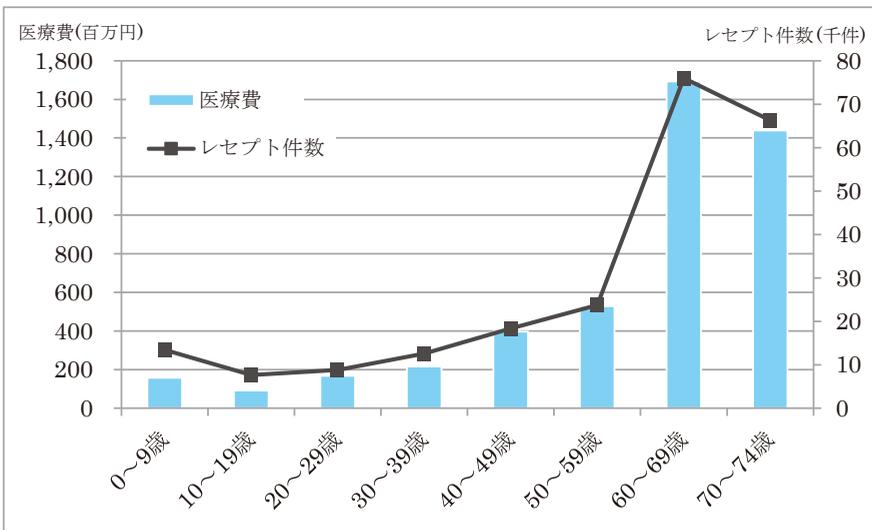
平成27年度の特定健康診査・レセプトデータの分析によりわかったことは次のとおりです。

### 1 男女別・年齢階層別被保険者構成割合



60歳から被保険者数が特に多くなっていますが、これは、定年等の退職により被用者保険からの切替えによる加入が多いためです。

### 2 年齢階層別医療費・受診状況



医療費、レセプト件数は年齢とともに緩やかに増えていきます。特に60歳以上からは、増加率が高くなっています。被保険者数が多いことも理由に挙げられますが、加齢に伴う受診機会の増加も考えられます。

### 3 医療費総計が高い病気

順位	主な病気※	医療費
1	腎不全	2億6,800万円
2	心不全、不整脈	2億3,900万円
3	高血圧症	2億3,100万円
4	糖尿病	2億1,800万円
5	前立腺がん、食道がん、卵巣がん	2億1,300万円
6	脂質異常症	2億1,300万円
7	便秘症、逆流性食道炎	1億9,200万円
8	統合失調症	1億5,200万円
9	C型肝炎	1億3,400万円
10	不眠症、末梢神経障害	1億3,200万円

### 4 患者数の多い病気

順位	主な病気※	患者数
1	脂質異常症	4,928人
2	嘔吐症、めまい、頭痛	4,838人
3	アレルギー性鼻炎	4,626人
4	高血圧症	4,429人
5	胃炎	4,422人
6	乱視、老視	4,233人
7	便秘症、逆流性食道炎	4,208人
8	アトピー性皮膚炎、湿疹	3,796人
9	糖尿病	3,678人
10	急性上気道炎、急性咽喉頭炎	3,542人

### 5 患者1人当たりの医療費が高い病気

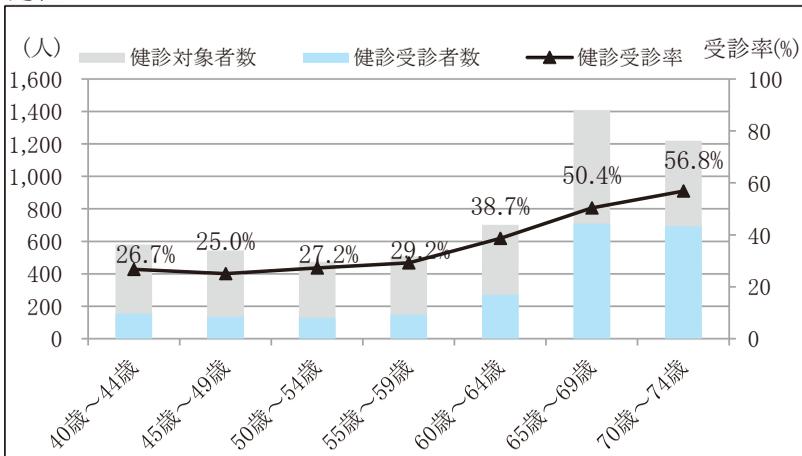
順位	主な病気※	1人当たり医療費
1	腎不全	119万円
2	早産児、低出生体重児	63万円
3	脳性まひ	54万円
4	白血病	53万円
5	心臓の先天奇形	48万円
6	直腸S字部がん、直腸がん	45万円
7	統合失調症	30万円
8	C型肝炎	28万円
9	悪性リンパ腫	25万円
10	乳がん	25万円

※主な病気…疾病中分類ごとに集計した結果、該当となった各10疾病の中でも上位の病気

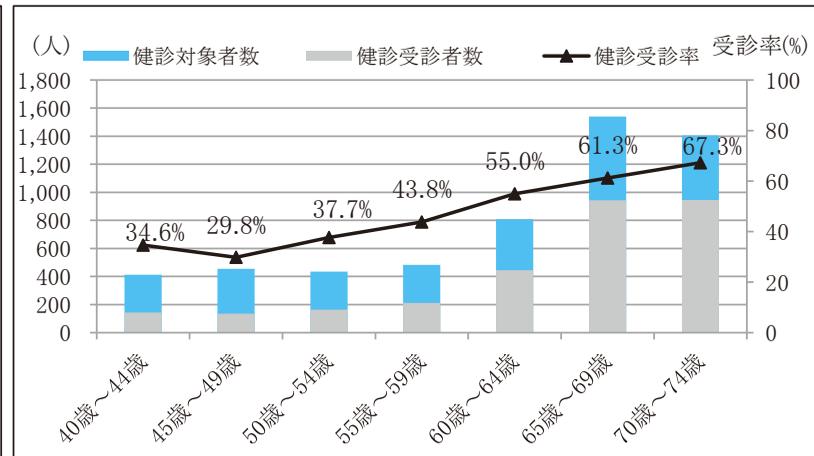
色付けされている病気は、生活習慣病に該当しているものです。生活習慣病とは、食生活の乱れや運動不足、喫煙等日常生活の習慣が原因で発症する「糖尿病」、「高血圧症」、「心臓病」、「脳卒中」等の総称です。生活習慣病は、初期段階では自覚症状が現れにくいという特徴があり、自分では気付かないうちに症状が悪化してしまうことがあるため、毎日の暮らしの中で生活習慣病予防の工夫をすることが大切です。

### 6 特定健康診査の男女別受診状況

男性

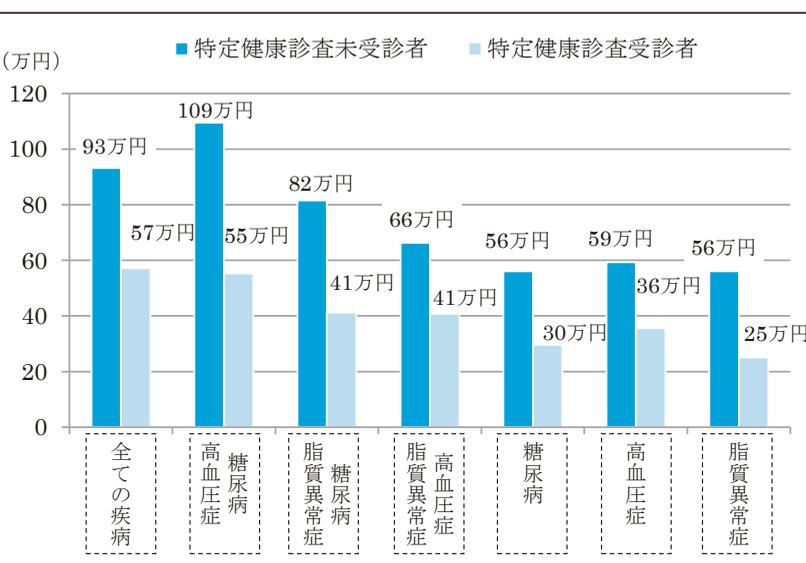


女性



年齢が上がるにつれて、また、男性より女性の方が受診率が高くなっています。生活習慣病は40歳以降に発症のリスクが高まることから、毎年の受診を心掛けましょう。

### 7 生活習慣病患者の特定健康診査受診状況 1人当たり医療費の比較



生活習慣病に罹患している方で、特定健康診査を受診した方としていない方では、医療費に大きな差があります。特定健康診査は、初期症状がなく進行する生活習慣病をいち早く発見するだけでなく、継続的な受診により体の変化も詳しく知ることができ、健康づくりに役立ちます。

#### 分析結果からわかる課題

生活習慣病の早期発見・早期治療

特定健康診査の受診率・特定保健指導の実施率向上



## 効果的な保健事業の実施に向けて

データ分析からわかる課題を基に、生活習慣病の予防や重症化予防の取組として、次の保健事業を実施していきます。

#### 特定健康診査事業 特定保健指導事業

- ・ 特定健康診査未受診者に対する電話勧奨の実施
- ・ 人間ドック等個人受診結果提供の促進
- ・ 医師からの特定保健指導利用勧奨

#### 医療機関受診 勧奨通知事業

- ・ 対象者に受診勧奨に関する通知を送付

#### 糖尿病性腎症 重症化予防事業

- ・ 実施に向けた内容の検討

#### 重複・頻回受診者 等訪問指導事業

- ・ 対象者に案内を送付後、専門員による健康相談（療養の仕方やお薬の管理等）の実施

#### ジェネリック医薬品 差額通知事業

- ・ 先発医薬品の服用者に対して差額通知を送付



# ジェネリック医薬品 を使ってみませんか？

## ジェネリック医薬品とは

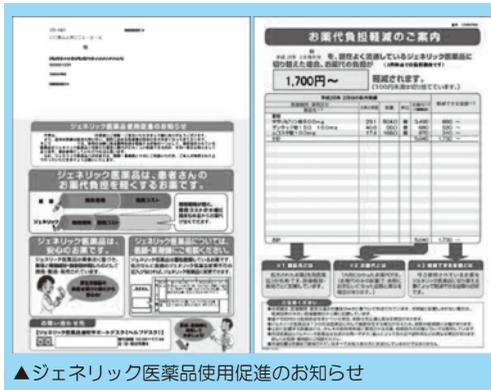
ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、新薬（先発医薬品）の特許期間が過ぎた後に新薬と有効性や品質・安全性が同等であると国が認めた薬です。開発費を抑えられているため、新薬よりも低価格で家計にも安心・安全だけでなく、医療費を減らすことにもつながります。

参考 福生市ジェネリック医薬品普及率平均（平成 27 年度）：59.6%

## 利用促進のお知らせを送付しています

福生市では、ジェネリック医薬品に切り替えた場合に薬代がどのくらい削減できるのかを対象の方にお知らせしています。

強制するものではありませんので、切替えの目安としてご利用ください。



▲ジェネリック医薬品使用促進のお知らせ

ご希望の方には福生市役所保険年金課窓口にて「ジェネリック医薬品希望シール」を配布していますので保険証等に貼ってご利用ください。

また、差額通知を受け取られた方は、「ジェネリック医薬品お願いカード」が同封されていますので、医療機関を受診される際には提示の上ジェネリック医薬品の処方希望を伝えましょう。

◆新薬とジェネリック医薬品の薬代の比較例◆ ※自己負担3割で計算

	新薬	ジェネリック医薬品	差額	自己負担の差額
1年間の薬代	30,952円	7,446円～16,243円	23,506円～14,709円	7,052円～4,413円

【高血圧症】1錠/日 服用

	新薬	ジェネリック医薬品	差額	自己負担の差額
1年間の薬代	17,776円	4,052円～9,563円	13,724円～8,213円	4,117円～2,464円

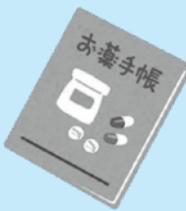
※価格は一例です。また、差額は薬によって異なり、実際に窓口で支払う際には薬代以外の費用が発生します。

※日本ジェネリック製薬協会「かんたん差額計算」にて算出しています。

全ての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。価格や他の薬との飲み合わせ等の切替えに関する詳しい内容については、必ず医師や薬剤師に相談してください。



## 活用しましょう“お薬手帳”



お薬手帳とは、処方された薬の名前・量・日数・使用法等を記録することができる手帳です。副作用歴やアレルギーの有無等も記入ができ、薬の重複や飲み合わせのトラブルを未然に防ぐことができます。医療機関を受診する際には必ず持って行きましょう。

## ～こんなことに役立ちます～

- ・薬の重複や飲み合わせを確認することで副作用等のリスクを未然に防ぎます。また、過去の病歴等を安心して伝えることができます。
  - ・災害時や旅先での急な体調不良時に、服用中の薬等が正確にわかります。
- ※記録を正確に管理するために、手帳は必ず1冊にまとめましょう。  
※自宅に飲み残しの薬があるときは、医師や薬剤師に相談しましょう。

福生市では、福生市国民健康保険に加入している40歳から74歳までの方を対象に毎年6月から10月にかけて「特定健康診査」という健康診断を行っています。

## ■特定健康診査の目的

特定健康診査は、生活習慣病（糖尿病・高血圧等）の早期発見、改善を目的とした健診です。お腹まわりや血圧、血糖等の数値をもとに生活習慣病のリスクを判定します。生活習慣病は予防、改善ができるため、健診を受けて発症や重症化を防ごうという目的があります。

## ■リスクありと診断されても大丈夫

特定健康診査の結果、生活習慣病のリスクがある方には、「**特定保健指導**」という生活習慣を見直すための支援事業を**無料**で行っています。早期の取組が大切です！！案内が来た方は一緒に生活習慣を見直していきましょう。

## ■毎年、継続的に受診しましょう

今回のデータ分析では、生活習慣病に罹患し、健診を受診していない方の医療費が、受診した方に比べて高くなっていることがわかりました。生活習慣病は、早期に対応することで、早期回復や症状進行の緩和が望め、治療費の抑制にもつながります。カラダの小さな変化を見逃さないためにも、健診は毎年受診しましょう。

## ～職場での健診や人間ドックを受ける方へ～

特定健康診査を受診せず、職場での健診や人間ドックを受ける方はその健診結果のコピーの提出にご協力ください。特定健康診査と同様に生活習慣病のリスクがあると判定された方は、特定保健指導を無料で受けることができます。提出に関する詳しい内容は、保健センターにお問い合わせください。



## ■特定健康診査では次の項目を検査しています

<b>身体計測</b> 身長・体重(BMI) 腹囲	<b>血圧測定</b> 収縮期血圧 拡張期血圧	<b>血液検査</b> 脂質検査 肝機能検査 血糖検査
<b>尿検査</b> 尿糖 尿たんぱく	<b>問診票</b> 服薬歴 喫煙習慣	<b>診察</b> 医師による診察

## 健診結果でカラダのサインに気付きましょう！！

生活習慣病の怖いところは、症状がかなり進行しないと自覚症状が現れないことです。自覚症状がなくても検査結果が基準値を上回っていたり異常な数値が出たら、生活習慣を見直したり、かかりつけ医に相談しましょう。



## 毎年受診していますか？

# 健康診断



## 特定健康診査のお問合せは…

福生市保健センターへ  
電話 042-552-0061（直通）

### 柔道整復師（接骨院・整骨院）の正しいかかり方



柔道整復師（接骨院・整骨院）の施術に国民健康保険が使用できるのは、医師や柔道整復師の診断又は判断により、一定の条件を満たす場合になりますのでご注意ください。

保険証が使える場合	保険証が使えない場合
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆外傷性のねんざ・打撲・挫傷（肉離れ等）</li> <li>◆骨折・脱臼の応急手当 ※応急手当後の施術には医師の同意が必要です。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆日常生活における単純な疲労や肩こり・腰痛等</li> <li>◆スポーツ等による肉体疲労改善</li> <li>◆ねんざや打撲が完治したあとのマッサージ</li> <li>◆病気（リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニア等）による凝りや痛み</li> </ul>

※領収証は受診の内容や金額の確認だけでなく、医療費控除を受ける際に必要となりますので大切に保管しましょう。

#### 【文書による受診内容の照会について】

福生市では、医療費の適正化を図るため柔道整復師の施術を受けられた方を対象に、施術内容等の点検を行っています。調査票を受け取られた方はご理解とご協力をお願いします。

### 交通事故にあったときは…



交通事故など第三者による行為で負傷や病気になった場合でも、国民健康保険で医療機関を受診することができます。その際には、必ず保険年金係に連絡してください。届出に必要な書類（傷病届等）をお送りします。

医療費は、加害者が負担することが原則なので、国民健康保険が一時的に立て替え、あとで加害者に請求します。

※加害者から直接治療費を受け取ったり示談を済ませると、国民健康保険が使えなくなる場合があるのでご注意ください。

### 注意 保険の切替えはお早めに

会社やご家族の被用者保険へ加入したにもかかわらず、切替えの手続をする間に国民健康保険を使って医療機関を受診すると、福生市が負担した医療費（7割～9割）を返還していただく場合があります。また、全国健康保険協会に加入された方には、保険者間で医療費の振替をするための同意書への記入をお願いしています。

### 所得の申告は忘れずに

国民健康保険の加入者の方とその世帯主の方の所得に基づいて次のことが決まりますので、所得の有無にかかわらず、確定申告又は市都民税の申告をお願いします。

- 国民健康保険税の所得割額
- 高額療養費・限度額適用認定証の自己負担限度額
- 70歳から75歳未満の方の自己負担割合 等



### 40歳になられた方へ

## 介護保険制度について

#### 介護保険とは

家族の負担を軽減し、介護を社会全体で支えることを目的に平成12年に創設された制度です。現在では約606万人の方が利用し、介護を必要とする高齢者を支える制度として定着しています。



#### 介護保険の被保険者とは

区分	第1号被保険者	第2号被保険者
対象者	65歳以上の方	40歳から64歳までの市町村国保、健保組合などの医療保険加入者
受給要件	要介護状態 要支援状態	要介護または要支援状態が、加齢に伴う特定疾病による場合に限る。

介護保険の被保険者は、65歳以上の方（第1号被保険者）と40歳から64歳までの方（第2号被保険者）に分けられます。

第1号被保険者は、寝たきり等で要介護（要支援）認定を受けたときに介護サービスを受けることができます。

第2号被保険者は、加齢に伴う特定疾病が原因で要介護（要支援）認定を受けたときに介護サービスを受けることができます。

#### 第2号被保険者の介護保険料

福生市国民健康保険に加入している第2号被保険者が負担する介護保険料は、国民健康保険税と一体的に徴収されます。

#### 【国民健康保険税の内訳※40歳から64歳までの方】

医療分 + 後期高齢者支援金分 + 介護分

介護サービスやその他詳しいことについては

福生市役所介護福祉課介護保険係  
電話 042-551-1764（直通）

までお問い合わせください。

