

# 国民健康保険は私たちの健康を守る助け合いの制度です

国民健康保険（国保）は、皆さんが病気やケガをしたときに、安心して医療を受けられることを目的とした制度です。

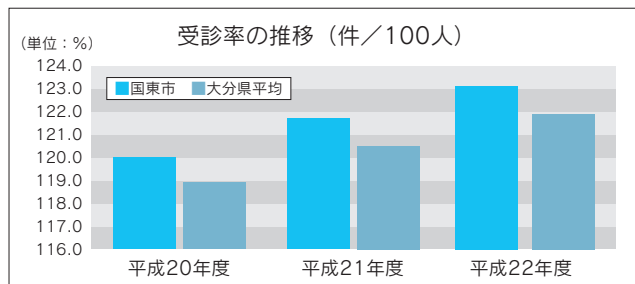
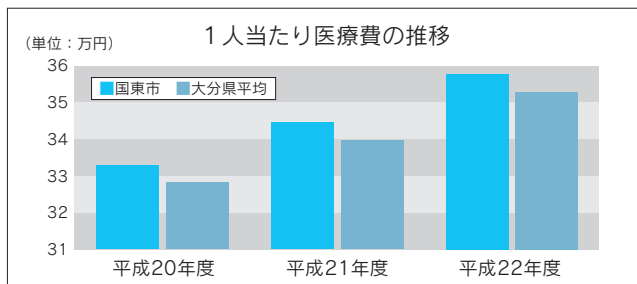
国保に加入している方の医療費は、加入者ご本人が医療機関の窓口で支払う一部負担金を除き、残りを国保が支払っています。この国保が支払う医療費は、原則として**50%**を国と県からの補助金で、残りの**50%**を加入者の皆さんに納めていただく保険税で賄う仕組みになっています。そのため、**医療費が増えれば、納めていただく保険税も増えることになります。**

国東市では、基金を利用して保険税の増加を少しでも抑える措置を実施してきましたが、この基金も年々減少してきており、このままでは**保険税率の引き上げ**を実施しなければならない状況です。

## ● 医療費の動向

国東市国保の平成22年度の医療費総額（本人負担分含む）は約37億円となり、平成21年度と比較すると2億円増加しました。過去3年間の1人当たり医療費を比較すると、20年度から21年度は3.4%増加し、21年度から22年度は3.8%増加しており、年々医療費が増加していることがわかります。

また、医療件数を被保険者数で割った受診率については、県内平均を大きく上回り常に**県内3位**に入っている状況です。



## どんな病気が多いのでしょうか？（平成22年度医療費トップ3）

- ① 循環器系の疾患（高血圧性疾患など）
- ② 消化器系の疾患（胃炎・十二指腸潰瘍など）
- ③ 内分泌、栄養及び代謝疾患（糖尿病など）

## ● 医療費を減らすためにできることは？

定期的に健康診断を受けたり、同じ病気で複数の医療機関を受診する重複受診をやめたり、みなさんのちょっとした心がけで医療費の増加をストップすることができます。

### 1. 定期的に健康診断を受けましょう！

重症化する前に健診で早めに病気を見つけると、医療費も少なくて済みます。

### 2. 重複受診をやめましょう！

検査や処置をやり直すため医療費のムダづかいにつながります。

### 3. 診療時間内に受診を心がけましょう！

急病の場合は別として、時間外は加算料金もつき、お医者さんの負担にもつながります。

### 4. かかりつけ医を持ちましょう！

病歴や体質など把握してくれているので治療効果もあがります。

### 5. 日頃から健康管理に気をつけましょう！

食事・運動・休養などの日常生活を規則正しくすることで、健康で充実した人生を送ることができます。