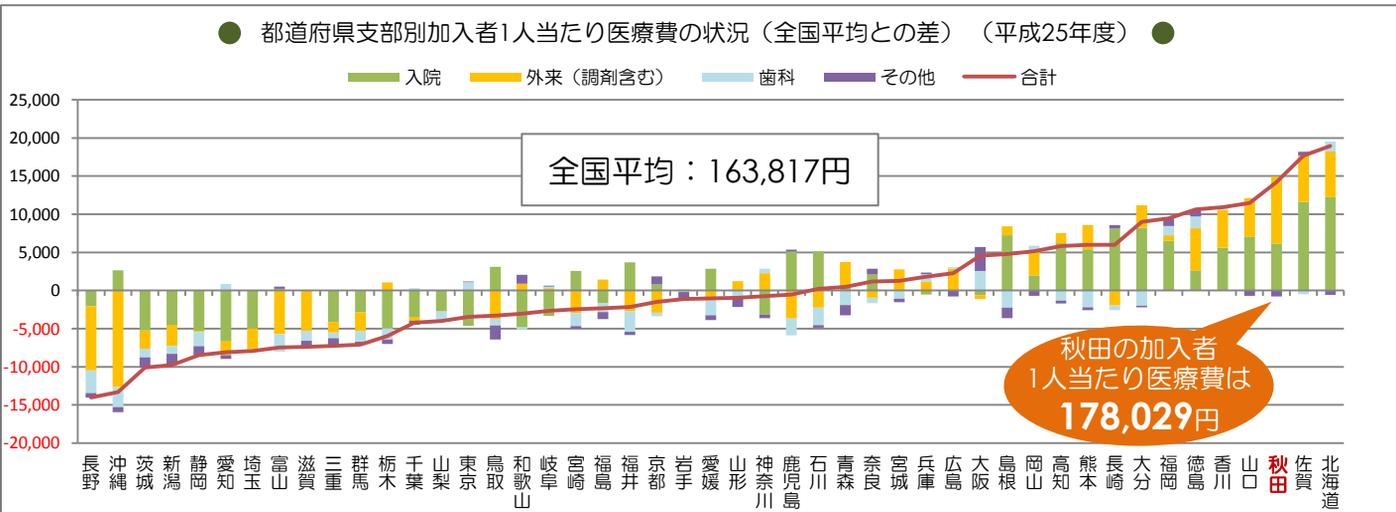


# 協会けんぽの医療費（概要編）

## 秋田支部の医療費はなぜ高いのか？

### ここが Point

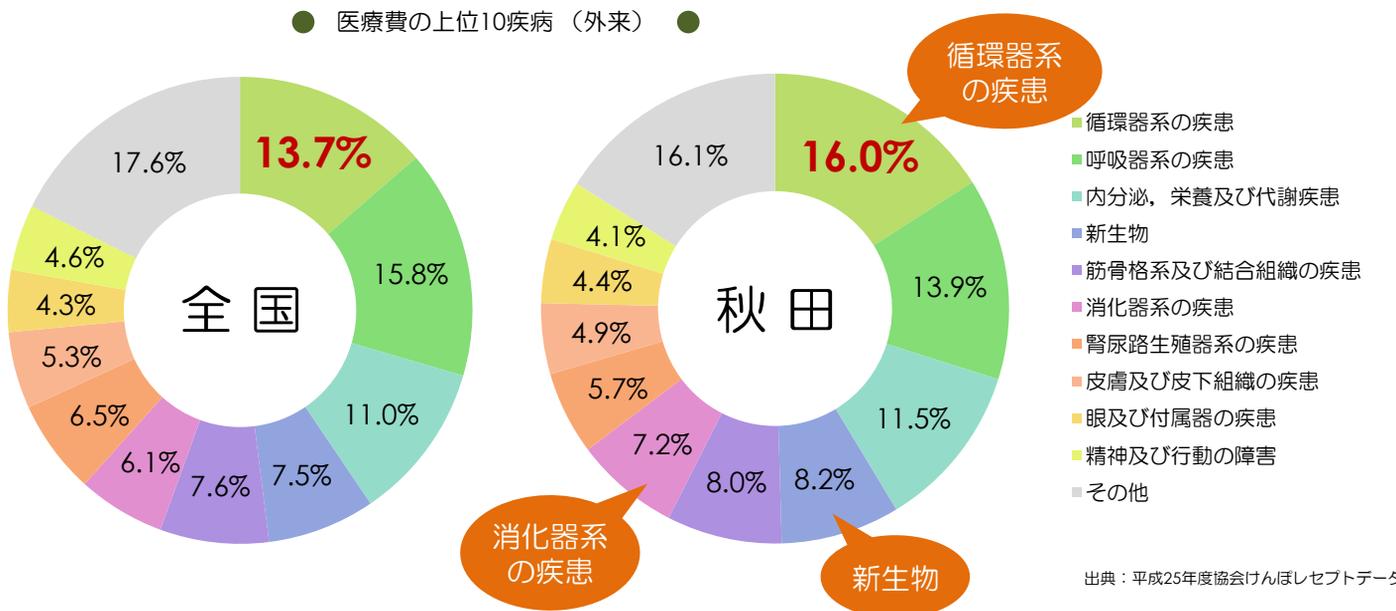
秋田の加入者1人当たり医療費は全国で3番目に高い



平成25年度の秋田の1人当たり医療費は全国で3番目に高く、入院は全国で9番目、外来は全国で1番高くなっています。

### ここが Point

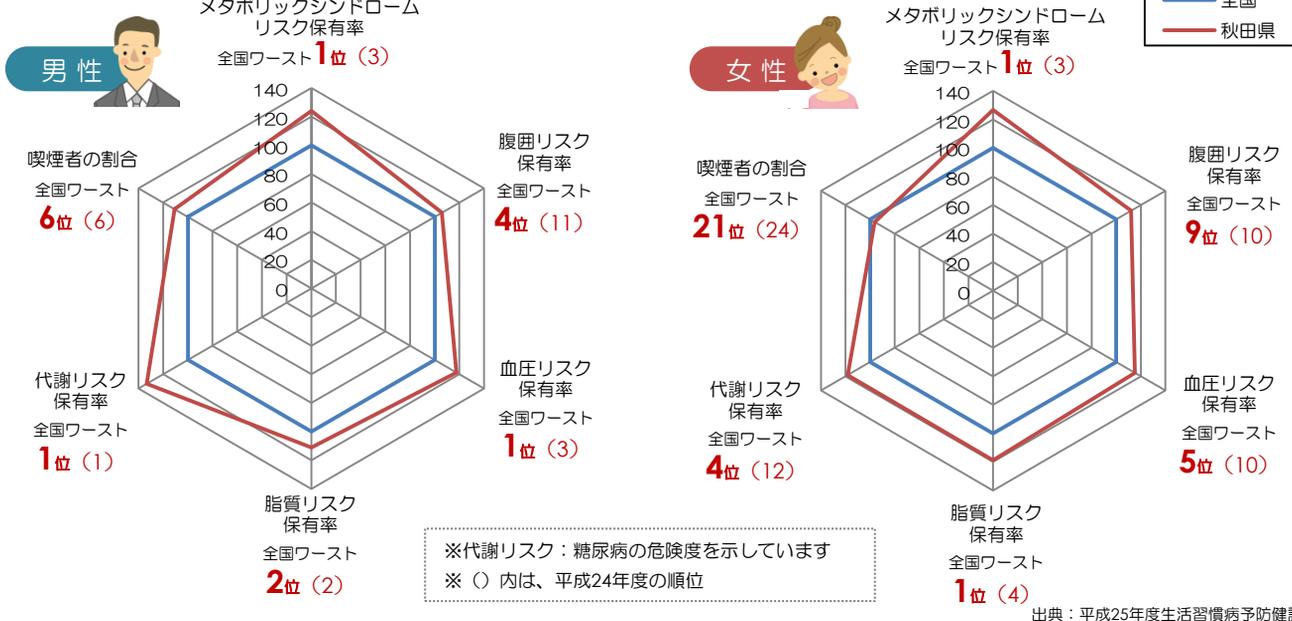
秋田は、高血圧や悪性新生物などの通院割合が特に全国より高い



入院外での医療費の内訳を見ると、秋田は全体的に高血圧などによる循環器系の疾患、悪性新生物、消化器系の疾患が全国より高くなっています。また、60歳以上が占める医療費の割合も全国より高くなっています。

# 秋田は、病気のリスクを持っている方が男女とも多い

● 平成25年度 健診データ ●



出典：平成25年度生活習慣病予防健診データ

上のレーダーチャートは秋田の生活習慣病予防健診の結果を全国平均と比較したものです。全国平均値を100として秋田の加入者の値を赤で示していますが、ほとんどの項目において全国平均を上回っており、秋田の加入者の健康状態が良くないことがわかります。

## 健康づくりのアドバイス

疾病の原因となる各種リスクは、生活習慣の見直しで改善することができます。加入者のみなさま一人ひとりが自分の体を管理することが秋田の医療費の適正化に繋がります。

### 毎日のエネルギーはバランスの良い食事から

- ◆ 主食と主菜、副菜のそろった食事にしましょう
- ◆ 朝食は必ず食べ、夕食は腹八分目を守りましょう
- ◆ 外食や食品購入の際は栄養表示を参考にしましょう（一食500～800kcal、塩分は3g程度がおすすめ）
- ◆ 甘いものはほどほどに、甘い飲物よりお茶・水・ノンカロリー飲料にしましょう



### 禁煙は健康への近道

- ◆ 禁煙を自分へのプレゼントにしましょう《禁煙の効果》

- 48時間後：味覚や臭覚が戻る、歩行が楽になる、肌のつやがよくなる
- 2週～3か月後：肺機能が30%改善する
- 1か月～9か月後：咳や息切れが改善、風邪をひきにくくなる
- 1年後：心疾患のリスクが半減する



- ◆ 適量を守り、週に2日は休肝日を作りましょう

- 《1日の適度なアルコール量の目安》
- ・ビール（中ジョッキ） 1杯（500ml）
  - ・焼酎（25度） 1杯（100ml）
  - ・日本酒 1合（180ml）
  - ・ワイン 2杯（220ml）
  - ・ウィスキー/ブランデー ダブル1杯（60ml）



### 運動

- ◆ 1か月で腹囲1cm（体重1kg）減らすには約7,000kcal（1日約230kcal）を運動や食事で減らしましょう

- 《体重60kgの人の消費例》
- ・階段の昇降10分 63kcal
  - ・早歩き30分 126kcal
  - ・普通に歩く30分 95kcal
  - ・軽いジョギング30分 189kcal

日常生活で体を動かすよう心掛けましょう

お酒は楽しくほどほどに

## 全国健康保険協会 秋田支部

協会けんぽ

〒010-8507 秋田市旭北錦町5-50 シティビル秋田2階  
 Tel : 018-883-1800 Fax : 018-883-1544  
 HP : <http://www.kyoukaikenpo.or.jp/akita>

協会けんぽ 秋田

