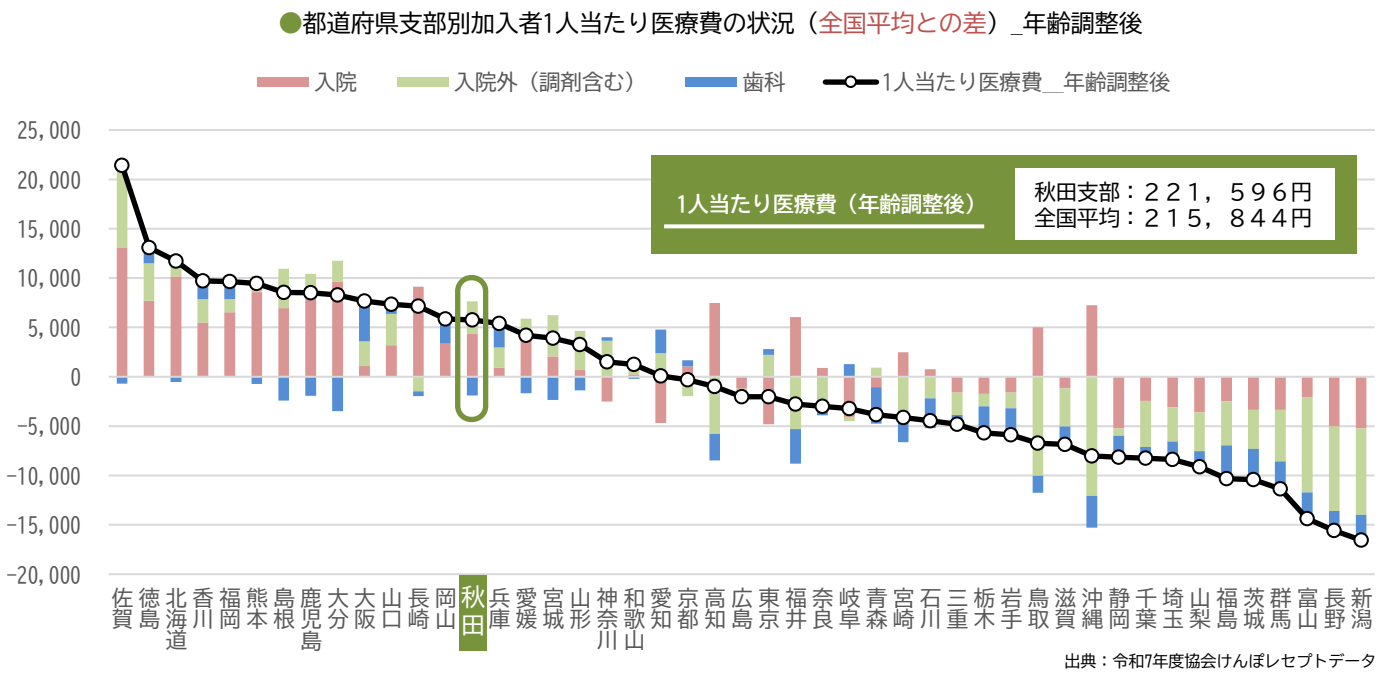
協会けんぽの医療費（概要編）

秋田支部の医療費はなぜ高いの？

秋田の医療費シリーズ（令和7年度）

ここがPoint

秋田支部の加入者1人当たり医療費は全国で14番目に高い

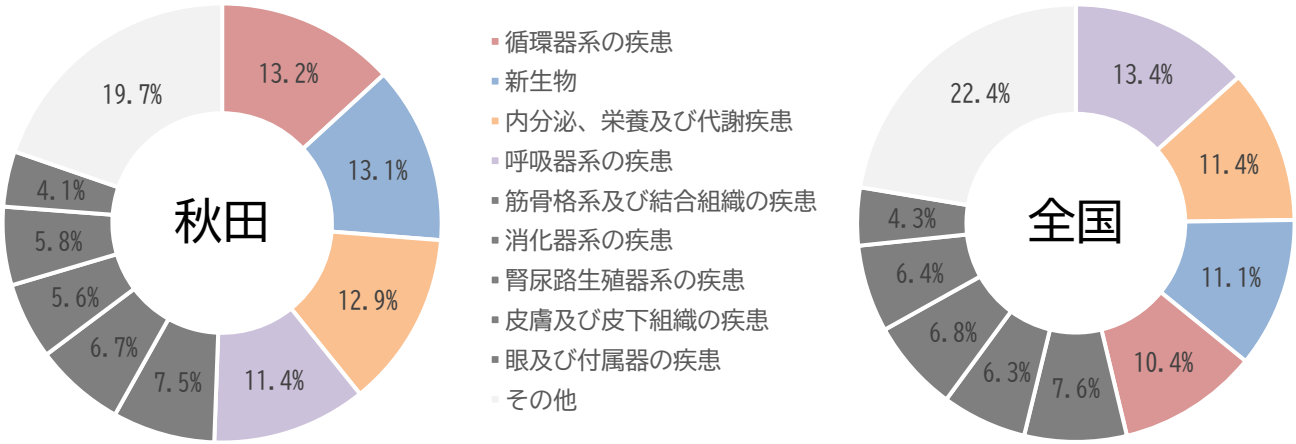


出典：令和7年度協会けんぽレセプトデータ

令和7年度の秋田支部の1人当たり医療費は全国で14番目に高く、東北ではワースト1位となります。

ここがPoint

秋田支部の外来医療費は、循環器系の疾患や新生物などの割合がとても高い



秋田の外来医療費の内訳を見ると、高血圧などによる循環器系の疾患、新生物（がん）、肺炎等の呼吸器系の疾患が上位を占めております。新生物と内分泌、栄養及び代謝疾患に関する割合が特に全国よりも高くなっています。

ここがPoint

秋田支部は、生活習慣病リスク因子※を保有している者の割合が男女とも多い

※ リスク因子…ある病気や状態を引き起こす確率を高める要因であること

● 秋田支部の健診結果に基づく健康リスク因子保有率の経年推移 ●

出典：令和7年度 健診データ

男性	メタボリックシンドローム	腹囲	血圧	脂質	代謝	喫煙者の割合
令和5年度	29.7%	54.1%	64.3%	43.4%	23.5%	45.9%
	2位	4位	1位	1位	6位	3位
令和6年度	29.4%	54.9%	63.8%	42.0%	22.9%	45.7%
	2位	4位	1位	2位	9位	4位
令和7年度	29.2%	54.9%	63.6%	41.8%	22.5%	45.4%
	2位	7位	1位	2位	12位	4位

女性	メタボリックシンドローム	腹囲	血圧	脂質	代謝	喫煙者の割合
令和5年度	8.0%	18.3%	44.0%	24.5%	10.7%	16.4%
	2位	6位	1位	1位	14位	14位
令和6年度	8.5%	18.8%	44.4%	24.9%	10.8%	17.0%
	2位	5位	1位	1位	11位	13位
令和7年度	8.9%	20.2%	44.6%	24.5%	11.0%	16.9%
	2位	5位	2位	1位	5位	11位

順位は全国ワースト順位

秋田支部の健康リスク因子保有率はすべての項目において全国平均を上回ります。メタボ・血圧・脂質リスクは**男女ともワースト3位**をキープしています。
秋田支部に限らず、秋田県全体の問題にもつながりますので、改善につながる行動が必要です。

健康づくりのアドバイス

病気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ご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成分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、甘い飲料よりお茶・水・ノンカロリー飲料にしましょう

食生活

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》
数日後　：味覚や嗅覚が改善する。歩行が楽になる。
2週間～3カ月後　：心臓や血管など、循環機能が改善する。
1か月後～9か月後：せきや喘鳴が改善する。スタミナが戻る。
1年後　：肺機能の改善がみられる。
2～4年後：虚血性心疾患のリスクが、喫煙を続けた場合に比べて35%減少する。
脳梗塞のリスクも顕著に低下する。

たばこ

◆ 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 ）
・ウイスキー/ブランデー　ダブル1杯（ 60ml ）

お酒

お酒は楽しくほどほどに

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

協会けんぽ 全国健康保険協会秋田支部
〒010-8507　秋田市旭北錦町5-50　シティビル秋田2階
電 話：018-883-1800　ＦＡＸ：018-883-1451