協会けんぽの医療費（概要編）

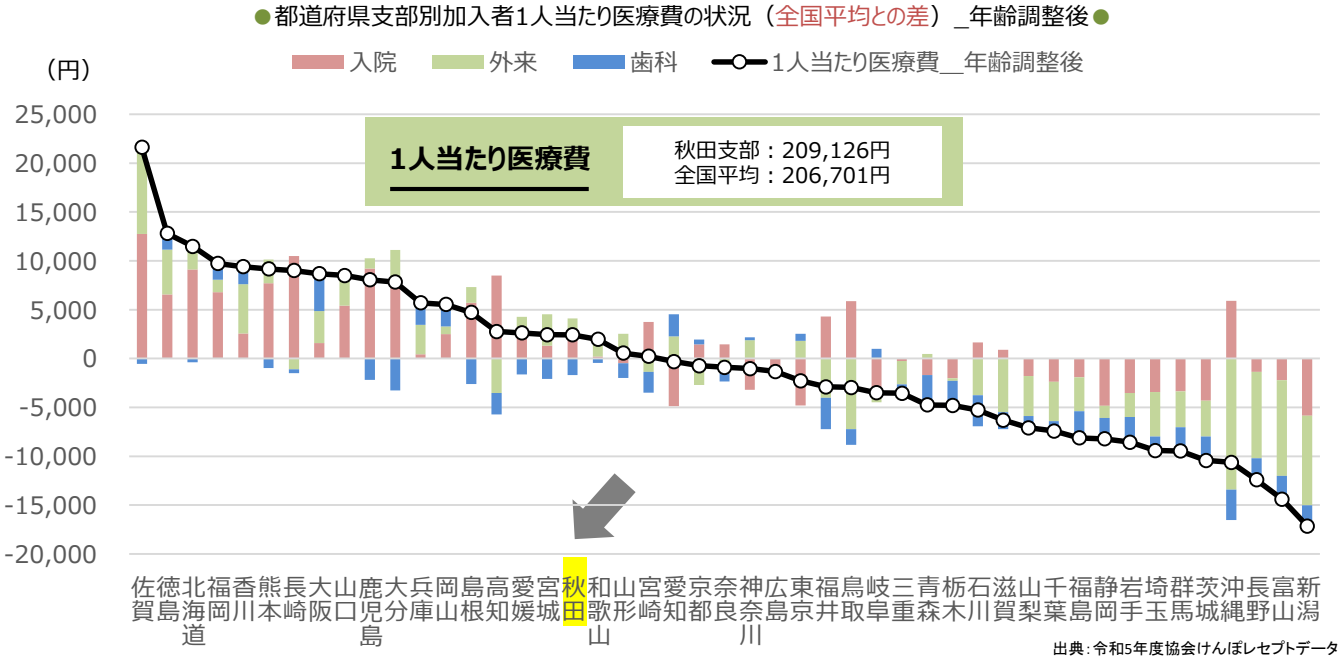
秋田支部の医療費はなぜ高いの？

秋田の医療費シリーズ（令和5年度）

Vol. 1

ここがPoint

秋田支部の加入者1人当たり医療費は全国で18番目に高い

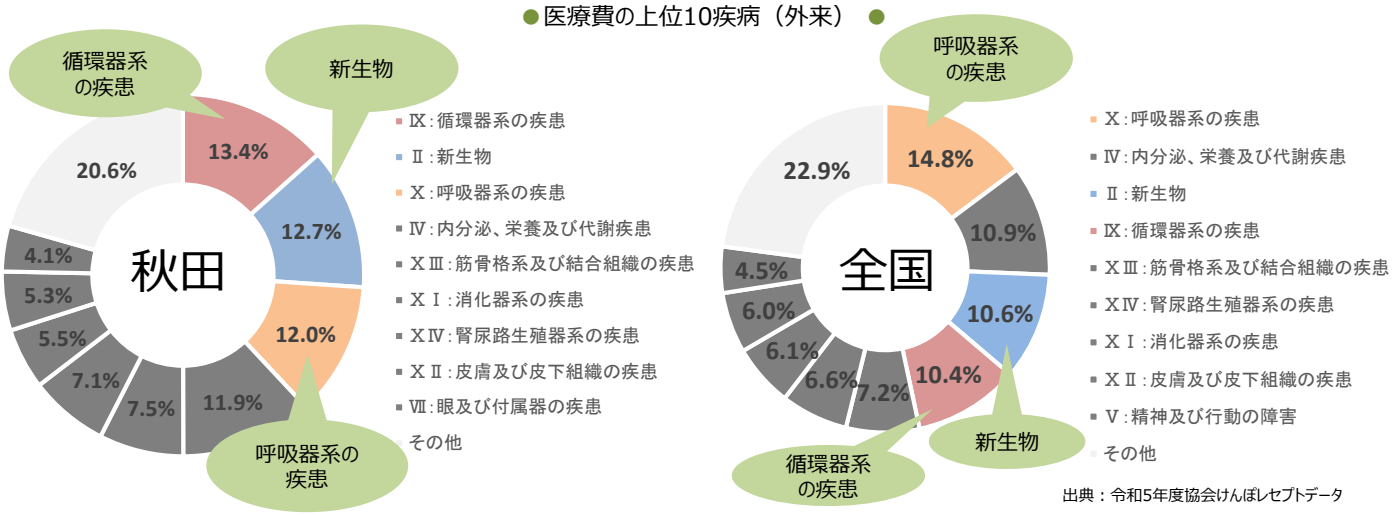


出典：令和5年度協会けんぽレセプトデータ

令和5年度の秋田支部の1人当たり医療費は全国で18番目に高く、入院は17番目、外来は18番目に高い状況です。

ここがPoint

秋田支部の外来医療費は、循環器系の疾患高血圧や悪性新生物などの割合が全国より高い



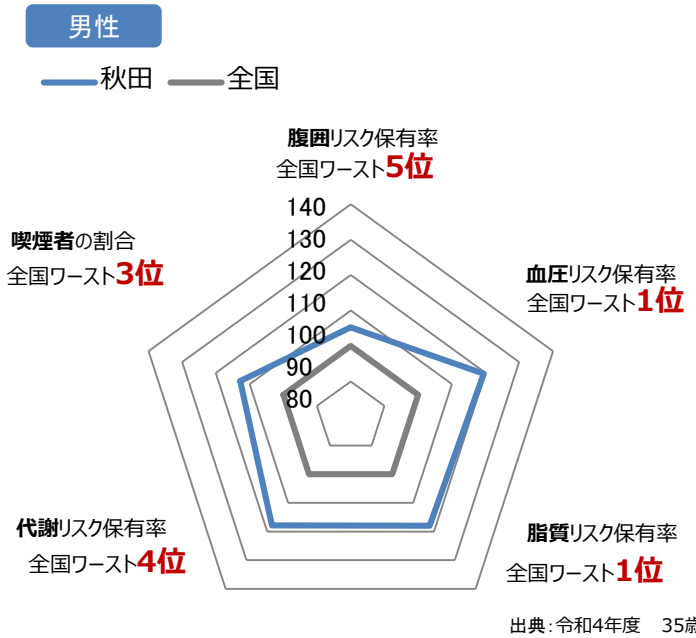
出典：令和5年度協会けんぽレセプトデータ

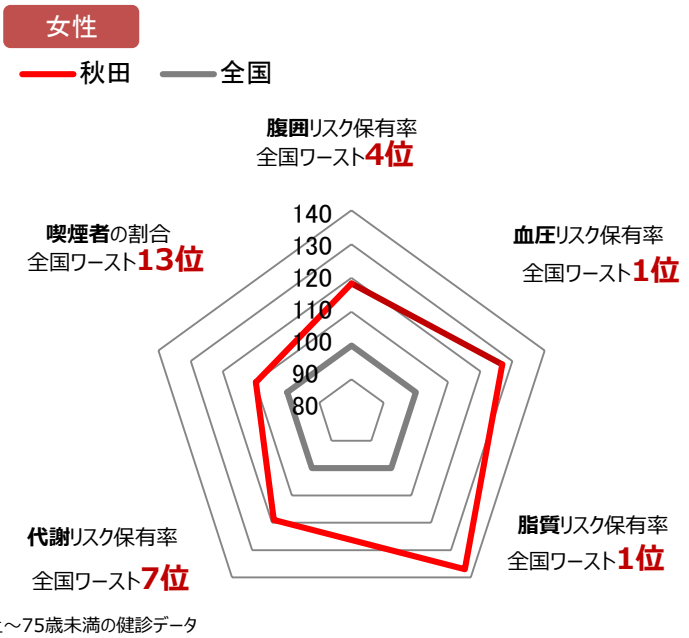
秋田の外来医療費の内訳を見ると、高血圧などによる循環器系の疾患、新生物(がん）、肺炎等の呼吸器系の疾患が上位を占めております。循環器系の疾患と新生物の割合は全国よりも高くなっています。

ここがPoint

秋田支部は、メタボリックシンドロームのリスクを持っている方が男女とも多い

● 35歳以上～75歳未満の健診データ ●





出典：令和4年度　35歳以上～75歳未満の健診データ

上のレーダーチャートは秋田支部の健診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示していますが、すべての項目において全国平均を上回っており、血圧・脂質リスクは男女ともワースト1位、腹囲も上位にいることから**秋田支部加入者はメタボリックシンドロームのリスク保有者が多い**ことが分かります。

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。

食生活

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

たばこ

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カ月後～9カ月後：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。
※軽度・中度等の慢性閉塞性肺疾患のある人。
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。

お酒

- ◆ 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

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
電話：018-883-1800　FAX:018-883-1451