

中央市の 病気事情

→問合せ 保険課
☎ 274-8545



国民健康保険は、万一の病気やけがに備えて、加入者が保険税を負担し、医療費などに充てる社会保障制度です。そのため、医療費の増加はみなさんが納める保険税の引き上げの原因となります。

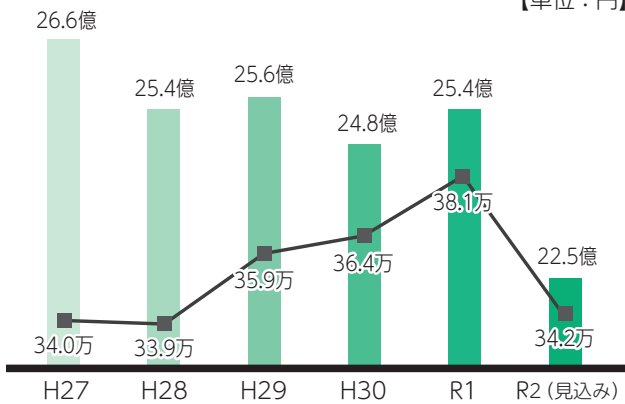
国民健康保険にかかる加入者一人あたりの年間医療費は令和元年度まで年々増加していましたが、令和2年度については約4万円の減少となる見込みです。これは、新型コロナウイルス感染症が拡大したため、通院を控えた人が多かったなど一時的な減少と考えられます。

▼国保疾病統計(令和2年5月分)

市民の医療の様子を推察することができ、診療報酬明細書(レセプト)。各年代でどのような疾病が多いのか、いくら医療費が使われているかを知り、予防やその対策につなげましょう。

年間総医療費と一人あたりの年間医療費の推移

【単位：円】



乳幼児期

令和2年5月の診療分

0歳～4歳(被保険者数100人)
医療費総額62万2,630円/56件

【一人あたり】
6,226円

順位	疾病名	件数	金額
1位	皮膚及び皮下組織の疾患	26件	31万80円
2位	呼吸器系の疾患	12件	15万240円
3位	消化器系の疾患	5件	6万2,850円
4位	その他	4件	3万2,060円

★1位の多くは皮膚炎や湿疹で、2位の多くは喘息でした。



青年期

令和2年5月の診療分

20歳～29歳(被保険者数345人)
医療費総額164万1,220円/82件

【一人あたり】
4,757円

順位	疾病名	件数	金額
1位	筋骨格系及び結合組織の疾患	5件	34万7,700円
2位	消化器系の疾患	5件	33万3,610円
3位	精神及び行動の障害	10件	22万2,600円
4位	神経系の疾患	7件	17万8,970円

★20歳代から躁鬱病などの精神疾患や、てんかんなどの神経系の疾患が増加します。

30歳～39歳(被保険者数505人)
医療費総額566万7,930円/216件

【一人あたり】
1万1,224円

順位	疾病名	件数	金額
1位	精神及び行動の障害	42件	197万2,320円
2位	呼吸器系の疾患	21件	125万3,580円
3位	神経系の疾患	16件	59万3,120円
4位	消化器系の疾患	24件	37万2,750円

★30歳代は6年連続で統合失調症や躁鬱病などの精神疾患が1位です。



少年期

令和2年5月の診療分

5歳～9歳(被保険者数130人)
医療費総額60万2,870円/48件

【一人あたり】
4,637円

順位	疾病名	件数	金額
1位	呼吸器系の疾患	14件	17万1,410円
2位	その他	7件	14万3,340円
3位	皮膚及び皮下組織の疾患	11件	11万3,030円
4位	精神及び行動の障害	4件	6万460円

★1位の多くはアレルギー性鼻炎や喘息で、3位の多くは皮膚炎や湿疹でした。

10歳～19歳(被保険者数365人)
医療費総額122万5,350円/102件

【一人あたり】
3,357円

順位	疾病名	件数	金額
1位	呼吸器系の疾患	23件	23万5,520円
2位	皮膚及び皮下組織の疾患	20件	21万8,150円
3位	筋骨格系及び結合組織の疾患	4件	19万2,140円
4位	その他	13件	9万870円

★1位の多くはアレルギー性鼻炎や喘息で、2位の多くは皮膚炎や湿疹でした。



高齢期

令和2年5月の診療分

60歳～69歳(被保険者数2,108人) 【一人あたり】
医療費総額5,029万7,640円/1,559件 **2万3,860円**

1位	腎尿路生殖器系の疾患	79件	825万860円
2位	新生物(がん)	56件	742万7,960円
3位	循環器系の疾患	291件	620万6,710円
4位	内分泌、栄養及び代謝疾患	263件	557万2,300円

★1位は腎不全などです。また、60歳代は高血圧性疾患や糖尿病、脂質異常症で医療機関を受診する人が増加しています。

70歳～74歳(被保険者数1,606人) 【一人あたり】
医療費総額5,413万770円/1,506件 **3万3,705円**

1位	循環器系の疾患	321件	1,195万9,540円
2位	筋骨格系及び結合組織の疾患	228件	804万1,610円
3位	内分泌、栄養及び代謝疾患	240件	643万9,980円
4位	腎尿路生殖器系の疾患	73件	498万2,750円

★70歳代は高血圧性疾患や糖尿病、脂質異常症などの疾患が多くみられます。また、高齢期になると、関節症や脊椎障害などの筋骨格系及び結合組織の疾患が増加します。



中高年期

令和2年5月の診療分

40歳～49歳(被保険者数689人) 【一人あたり】
医療費総額1,343万9,050円/279件 **1万9,505円**

1位	精神及び行動の障害	54件	413万7,400円
2位	神経系の疾患	15件	256万5,490円
3位	循環器系の疾患	27件	183万7,810円
4位	呼吸器系の疾患	20件	127万8,440円

★40歳代は精神疾患が1位です。また、中高年期になると高血圧性疾患などの循環器系の疾患が目立つようになります。

50歳～59歳(被保険者数726人) 【一人あたり】
医療費総額1,966万8,620円/380件 **2万7,092円**

1位	筋骨格系及び結合組織の疾患	48件	507万1,370円
2位	精神及び行動の障害	42件	425万3,840円
3位	腎尿路生殖器系の疾患	17件	266万6,910円
4位	新生物(がん)	9件	197万2,950円

★1位は脊椎症や腰痛などです。また、50歳代から腎不全やがんなど、1件あたりの医療費が高額な疾患が増加しています。

国保疾病統計からわかったこと

- ▼令和2年5月の1か月間の医療費で見ると、1位「循環器系の疾患」、2位「筋骨格系及び結合組織の疾患」、3位「精神及び行動の障害」、4位「腎尿路生殖器系の疾患」、5位「新生物(がん)」の順となっています。また、一人あたりの医療費単価は「新生物(がん)」や「腎尿路生殖器系の疾患」が比較的高額です。
- ▼30歳代、40歳代、50歳代は精神疾患の割合が高く、特に入院が長期になると一人あたりの医療費が高額になります。自身のストレスサイン(不眠、憂鬱な気分が続くなど)に気付き、早めに対処することが大切です。
- ※市ではこころの健康相談を実施しています。詳細は10ページをご覧ください。
- ▼中高年期から高齢期にかけては、がん(新生物)、腎不全(腎尿路生殖器系の疾患)、高血圧性疾患・脳梗塞(循環器系の疾患)、糖尿病・脂質異常症(内分泌、栄養及び代謝疾患)の患者数が増加し、一人あたりの医療費が急激に増加しています。
- ▼タバコは多くの疾患を悪化させます。禁煙しましょう。

医療費の抑制にご協力を

安定的な国保財源確保のため下記のポイントに心がけてください。

- ✓ かかりつけ医を持ち、重複・頻回(ひんかい)受診に気を付けましょう。
- ✓ 緊急の場合でなければ、時間内に受診しましょう。
- ✓ 後発医薬品(ジェネリック医薬品)の利用を検討してみましょう。
- ✓ お薬手帳を持ちましょう。

▼腎不全や透析は高額な医療費がかかる。同時に生活に制限が出てくることから、病気になる人にとって大きな負担となります。予防可能な疾患である生活習慣病(高血圧症や糖尿病)への対策として、まず自身の健康状態や生活習慣を見つめ直すことが重要です。健康診断や人間ドックは、疾病の早期発見、早期治療につながるだけでなく、自分自身の生活習慣を再度チェックするきっかけにもなります。積極的に受診し、特定保健指導を利用しましょう。4月に各種健診希望調査を実施しますのでお申し込みください。また健康診断後、要精密検査や要治療と診断された人は早めに受診してください。

住民票、マイナンバーカードについてのお知らせ



引っ越しの際は住民票の異動を忘れずに

住民票は国民健康保険、国民年金、選挙人名簿など各種の登録や行政サービスにつながる大切な情報です。進学、就職、転勤などで引っ越しをする人は、住民票の異動も忘れずに行ってください。

▶中央市から他市区町村に転出する場合

転出前に市民環境課で転出の届け出を行い、「転出証明書」を受け取ってください。新住所に住み始めてから14日以内に新しい住所地の市区町村で「転出証明書」を添えて転入の手続きをしてください。

▶中央市内で転居する場合

新住所に住み始めてから14日以内に転居の届出を行ってください。



✓マイナンバーカードも住所変更手続きが必要です

住所変更をしてもマイナンバー（個人番号）の変更はありませんが、マイナンバーカードへ新住所の追記が必要です。転入、転居時は住所変更した人のマイナンバーカードを持参してください。手続きをしないまま住所変更の異動日から90日を経過すると、マイナンバーカードは失効しますので、ご注意ください。

✓マイナンバーカードの暗証番号は忘れずに

住所変更やコンビニ交付、e-Taxなどの利用の際には、マイナンバーカード交付時に設定した暗証番号（数字4桁と英数字6桁以上の2種類）が必要です。なお、暗証番号は入力を間違えると（数字4桁は3回、英数字6桁以上は5回）ロックされます。忘れた場合は、市民環境課で再設定（本人のみ）を行う必要がありますので、ご注意ください。



マイナンバーカードの有効期限の確認を！

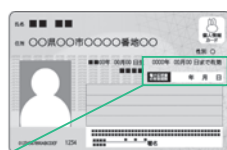
マイナンバーカードと電子証明書には有効期限があります。有効期限を過ぎたマイナンバーカードは、身分証明書として使用できなくなるほか、コンビニ交付やe-Taxなどの電子申請にも使用できなくなりますので、有効期限通知書が届いたら、更新の手続きを行ってください。

更新の手続きには次の2種類があります。どちらの手続きが必要なのか、有効期限通知書を確認してください。

▶マイナンバーカードの更新手続き

申請方法は下記のいずれかの方法で申請してください。

- ・スマートフォンで申請
- ・パソコンで申請
- ・証明写真機で申請
- ・郵送で申請



マイナンバーカード(見本)



- ①マイナンバーカードの有効期限
- ②電子証明書の有効期限

また、カードが交付されるまで1か月程度かかります。交付通知書（はがき）が届いたら、市民環境課に受け取りに来てください。

▶電子証明書の更新手続き

市民環境課に下記の書類を持参してください。更新手続きは有効期限の3か月前から可能です。また、更新後もカードはそのまま使用することができます。

持ち物

- ①有効期限通知書
- ②マイナンバーカード
- ③暗証番号の控え（カード交付時に設定したもの）
- ④照会書兼回答書
- ⑤代理人の身分証明書

※①④は対象者に郵送で送付されます。④⑤は代理人が更新手続きに来庁する場合のみ必要です。

※暗証番号を忘れてしまった場合は、再設定（本人のみ）することができます。

マイナンバーカードが健康保険証として利用できます

3月から一部の医療機関や薬局の窓口で、オンラインによる資格確認が開始されます。事前登録手続きを行えば、マイナンバーカードを健康保険証として利用できるようになります。

▶オンラインでの資格確認とは

医療機関や薬局などの窓口でマイナンバーカードを顔認証付きのカードリーダーにかざすことで、本人確認と資格確認を行います。

▶利用開始時期

3月から一部の医療機関や薬局で利用開始になります。また、令和5年3月末までには概ね全ての医療機関や薬局で利用可能になる予定です。

なお、カードリーダーが導入されていない医療機関や薬局では、これまで通り保険証が必要です。マイナンバーカードを保険証として利用できるように登録した場合でも、現在の保険証は従来通り

使用できます。またマイナンバーカードがなくても、これまで通り保険証を提示すれば受診することができます。

▶登録手続き

マイナンバーカードを保険証として利用するには、事前登録(初回登録)手続きが必要です。登録手続きは「マイナポータル」から行う方法とマイナポイント申し込み時の「マイナポイントアプリ」の最終画面から行う方法があります。

※パソコン(ICカードリーダーが必要)か、スマートフォン(マイナンバーカードの読み取りに対応した機種)からマイナポータルにアクセスできます。また、対応するパソコンやスマートフォンをお持ちでない人は、市役所に設置している端末から登録できます。登録にはマイナンバーカードと電子証明書用暗証番号(数字4桁)が必要です。

スマートフォンアプリで楽しく健康管理！

新型コロナウイルス感染症の拡大により、健康づくりのためにウォーキングやランニングを始めた人も多いと思います。そのような人たち向けに、ウォーキングやランニングのデータの記録や、地域のスポーツ情報を入手することができるスマートフォンアプリがあります。

このアプリは、昨年開催された全国の市町村が1か月間に歩いた距離や走った距離の累計を競い合うイベント「オクトーバーラン&ウォーク」などで使われたものです。

右記のQRコードからダウンロードして、健康管理にご活用ください。



▶ウォーキングアプリ [SPORTS TOWN WALKER]



▶ランニングアプリ [TATTA]

