11月10日～16日はアルコール関連問題啓発週間です

お酒は生活に豊かさと潤いを与える一方で、不適切な飲酒は、健康障害や飲酒運転、暴力、虐待、自殺などの問題とも密接に関連しています。この機会にお酒の飲み方を見直してみませんか？

お酒との付き合い方
～適正飲酒量について～

①**未成年者、妊娠中は飲酒をしない**
②**飲むなら「節度ある適度な飲酒」**（1日に20g　女性やお酒の弱い人は少なく）
③**生活習慣病のリスクが高まる飲酒に注意**（男性は1日40g以上、女性は1日20g以上）
④**多量飲酒をしない**（さまざまな社会問題を引き起こし、アルコール依存症にもつながる。1日60g以上）

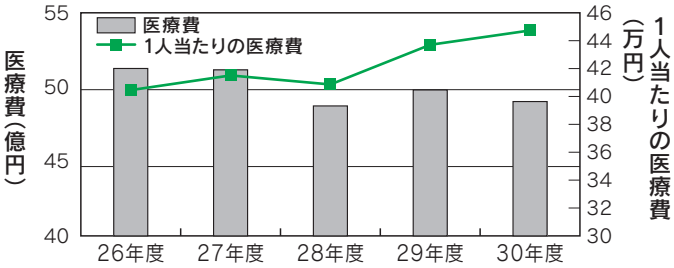
アルコール20gの目安：
ビール500ml、日本酒1合、ワイン200ml、焼酎（25%）100ml、酎ハイ（7%）350ml
＊厚生労働省「健康日本21」にみる飲酒の指標

【問】国保・健康課（健康係）☎(0879)26-9908

みんなで支える国民健康保険

さぬき市国民健康保険の1人当たりの医療費の額は447,338円で、前年度と比較して2.4%高くなっています。医療費については、高齢化や医療の進歩などにより年々増加する傾向にあります。

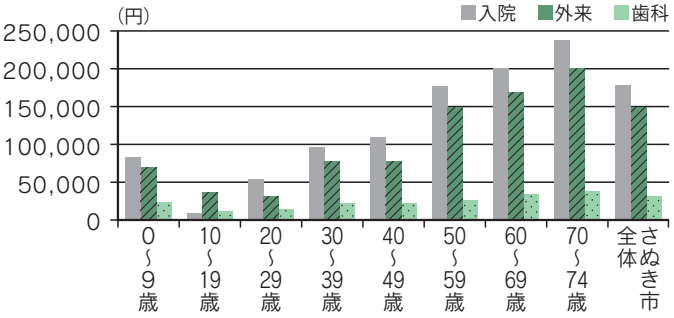
医療費が増えると皆さんの保険税の負担が大きくなるだけでなく、医療保険制度の運営が困難になってしまいます。一人ひとりが医療費に関心を持ち、医療費を有効に使うよう心がけましょう。



さぬき市国民健康保険医療費の推移　（単位：円）

年度	医療費	1人当たりの医療費	
		金　額	上昇率
26年度	5,125,653,749	404,550	－
27年度	5,116,240,948	415,077	2.6%
28年度	4,873,807,874	408,602	△1.6%
29年度	4,981,127,352	437,056	7.0%
30年度	4,903,267,872	447,338	2.4%

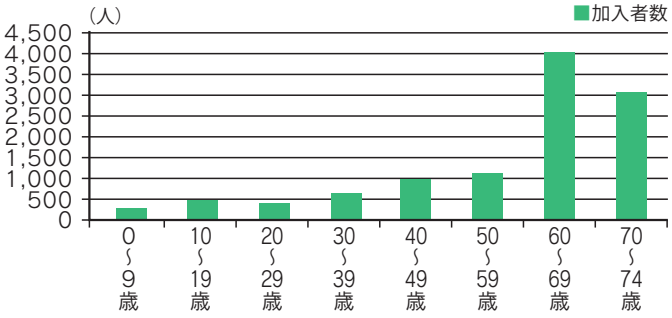
1人当たりの医療費（医科・歯科）　平成30年度



〈図の説明〉

1年間にかかる被保険者1人当たりの医療費はさぬき市全体で、入院が178,091円、外来が149,310円、歯科が30,472円となっています。年齢階層別では、いずれも70～74歳が一番高くなっています。

被保険者数の状況　平成30年度



〈図の説明〉

被保険者のうち約65%が60歳以上の人で構成されています。また、さぬき市全人口のうち、約22%（平成30年度末）の人が、さぬき市国民健康保険に加入しています。

医療機関の適正受診にご協力ください

○ かかりつけの医師をもち、気になることがあれば、まずは、かかりつけ医に相談しましょう。
○ 同じ病気で複数の医療機関で受診することは控えましょう。医療費を増やしてしまうだけでなく、重複する検査や薬により、かえって体に悪影響を与えてしまうこともあります。
○ ジェネリック（後発）医薬品は、先発医薬品の効能・効果を持つ医薬品であり、費用も先発医薬品より安く済みます。ジェネリック医薬品の利用については、医師や薬剤師に相談しましょう。

「治療」の前にまず「予防」を

○ 年に1度は特定健診を受けましょう。（6月～10月実施）
○ 適度な運動を毎日続けましょう。
○ バランスの良い食事を心がけましょう。

【問】国保・健康課　☎(0879)26-9907