



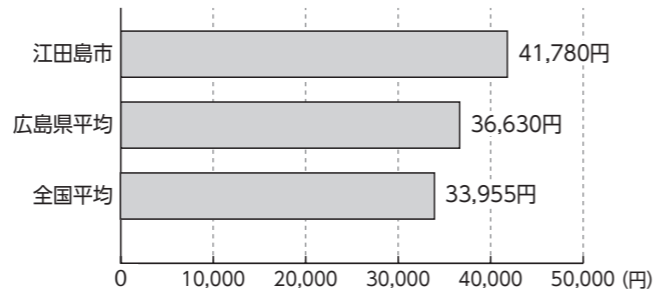
国保1人当たりの医療費の状況

☎ 保健医療課 0823-43-1639

本市の国保加入者1人当たり医療費（医療費総額÷被保険者数）は、全国平均・県平均を上回っています。

※日本人の2人に1人が生涯でがんになります。がんを治すには早期発見・早期治療が重要です。定期的ながん検診を受けましょう。

令和4年6月診療分の国保1人当たりの医療費



家計にやさしいジェネリック医薬品を使ってみませんか？

¥ お薬代を節約できます。

ジェネリック医薬品は特許切れの新薬をもとに、開発期間やコストを削減して作られるため、お薬によっては自己負担額が3~5割も安くなる場合があります。

効き目、安全性は新薬と同等です。

ジェネリック医薬品は新薬と同じ有効成分を同じ量使用しています。また、たくさんの厳しい試験をクリアし法律や国の基準に沿って製造・管理されています。



ジェネリック医薬品については、医師・薬剤師にお気軽にご相談ください。

詳しくはホームページをご覧ください。 [広島県ジェネリック検索](#)

切り替えによる国民健康保険お薬代の年間削減効果

診療月	切り替え延べ人数	薬代の削減効果額
令和3年7月~令和4年6月	17,025人	48,489,854円

フレイル予防

☎ 保険医療課 0823-43-1639

「フレイル」とは、健康と要介護の間くらいの、心身の機能が衰えた状態を言います。

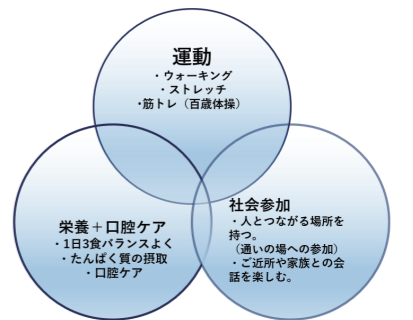
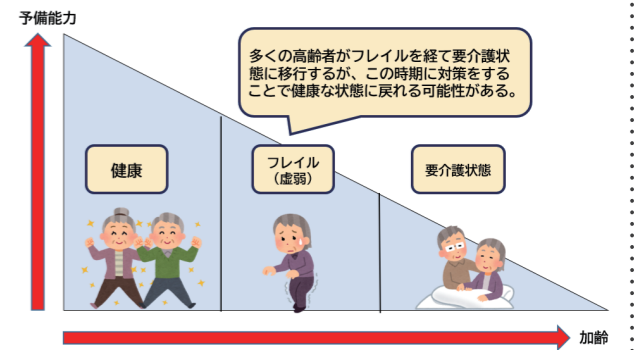
2年以上にわたる新型コロナウイルス感染症の影響で、全国的に高齢者のフレイルが増えています。

加齢に伴い、心身の機能は衰えてきます。そのため、特に後期高齢者では脱水や風邪といった軽い体調不良が重症化して入院という話をよく聞かれるようになります。

歳を取ることは避けられませんが、フレイルは予防することができ、この時期に対策することで健康な状態に戻ることができるとも言われています。

フレイル対策の「3つの柱」は、「栄養（食・口腔）」、「運動」、「社会参加」です。この「3つの柱」を参考に、バランスよく取り組むことが重要です。

なお、市ではフレイル予防について通いの場などで出前講座を行っていますので、希望する方はご相談ください。



今回が予防編のラストです。予防と言えば、食事や運動を思い浮かべる方が多いと思いますが、他にも気を付けると発症を予防できることはたくさんあります。今回は食事や運動以外の予防法についてです。

▶ ストレスをため込まない

ストレスがかかると、血糖値を上げる作用のあるホルモンが分泌されます。また、ストレス解消のために暴飲暴食することはありませんか？暴飲暴食を繰り返すと、血糖値を上げてしまいます。

心身の疲れを感じたら、ひどくなる前に休養を取り、回復に努めましょう。体を動かしてリフレッシュしたり、音楽を聴いてリラックスするのもいいですね。

▶ 睡眠をしっかりとする

睡眠不足も血糖値を上げる一つの要因となります。理想の睡眠時間は7~8時間とされています。寝たくても寝付けない方は、下記のことにはぜひ取り組んでみてください。

- ・適度な運動をする。（無理なく続けられる運動がおすすめ）
- ・昼寝は15~30分まで。
- ・寝る前にアルコールやカフェインを含む飲み物（コーヒーや緑茶など）を飲まない。
- ・寝る前にスマホやテレビを見ず、リラックスする時間を作る。

▶ 禁煙

たばこを吸うと、ニコチンが交感神経を刺激して、血糖値を上げる作用のあるホルモンが分泌されます。また、たばこに含まれる有害物質の影響で、インスリンの働きが悪くなります。禁煙することで、糖尿病だけでなく、肺がんや心筋梗塞、脳卒中などさまざまな疾患のリスクも減少することが明らかになっています。できるだけ早く禁煙することをお勧めします。

以上のように、食事や運動以外にも予防法はいろいろあります。たくさんの予防法を一気に実践することは難しいかもしれませんが、まずは自分自身の生活習慣を振り返り、できるところから少しずつ取り組んでみてください。目標や毎日の取組みを記録することもモチベーションアップにつながるの、おすすめですよ。

今回は、意外と知られていない、歯周病と糖尿病の関係性についてです。

知っ得！
糖尿病
【第10回】
☎ 保健医療課 0823-43-1639



私たちは、高祖多目的集会所で百歳体操を行った後に、卓球をしています。70歳から90歳までのメンバーが週に一度集まり、百歳体操と、



卓球をすることや、お互いに情報交換することが楽しみで、欠席する方はほとんどいません。これが、健康の秘訣だと思います。これからも続けていきたいです。

〜高祖卓球体操クラブ〜
(高祖多目的集会所 毎週金曜日 午後1時)

☎ 0823 (43) 1640
☎ 地域包括支援センター

えたじまのひろば通信

Vol.55