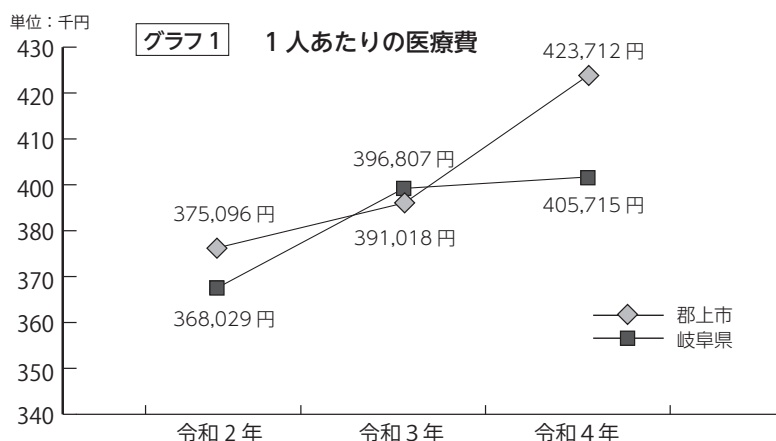


郡上市の国民健康保険の現状と特定健診のススメ

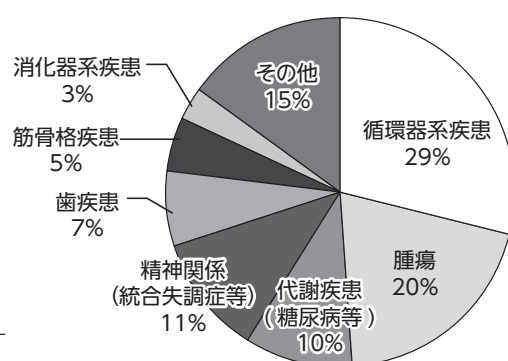
郡上市の国民健康保険の現状

郡上市の令和4年度の1人あたり医療費は423,712円で、岐阜県の平均405,715円を上回っており、また年々増加傾向にあります。[グラフ1](#)

また、郡上市の1人あたり医療費割合は、生活習慣病と呼ばれる循環器系疾患（高血圧、脳血管疾患等）29%、腫瘍（悪性新生物）20%、代謝疾患（糖尿病等）10%が高くなっており、この3つで全体の約60%を占めています。[グラフ2](#)



グラフ2 郡上市の疾病別1人あたり医療費割合（令和4年度）



「特定健診」で自分の健康状態を知ろう

これらの疾病は、偏った食生活や睡眠不足、運動不足、喫煙、ストレスなどの積み重ねが原因となっています。初期の生活習慣病は特に自覚症状がないことが多いため、いつの間にか病気が進行してしまう危険性があります。

そのため、定期的に健診を受けて自分自身の健康状態を常に正しく把握することが、生活習慣病の早期の発見につながり、また病気が早い段階で見つければ治療にかかる負担も軽く済みます。

生活習慣病の予防や早期治療につなげるために、郡上市では、メタボリックシンドロームに着目した「特定健診・特定保健指導」を毎年実施しています。健診は健康なうちに受診してこそ意味があります。「忙しくて時間がないから」「元気だから大丈夫」などと考えず自分の健康のため、ぜひ定期的に受診してください。

「特定保健指導」を活用しよう

「特定健診」で生活習慣病のリスクを早期に発見し、その内容を踏まえて食生活や運動習慣、喫煙といった生活習慣を見直すための「特定保健指導」を活用して内臓脂肪を減少させ生活習慣病の予防・改善につなげましょう！郡上市で特定保健指導を終了している人はまだまだ少ないのが現状です。ぜひ取り組んでみませんか。

