

脳梗塞・心筋梗塞など 合併症の危険 悪影響

検査の重複や
薬の重複服用・
多剤服用で体に

健康と医療の

糖尿病や医療・薬の誤った使い方によるリスクを回避!

人工透析などの
生活の低下の
高額な初診料を
何度も支払うこと
に治療費が増え、
家計の大負担

上の言葉は糖尿病の重症化や、医療や薬の間違った使い方をすると起こるリスクです。これらのリスクを回避するためにも、年々増え続けている医療費のこれ以上の増加をくい止めるためにも、一人ひとりが正しい生活習慣、正しい医療費の使い方を心がけましょう。

香川県の一人当たりの医療費は
平成20年から令和1年の間で
約7.9万増

※右記のグラフの数値は、百の位で切り捨てた数値。(万円)
出典:厚生労働省「国民医療費」



令和4年度保存版

保存版

香川県
救急電話相談
夜7時~翌朝8時
相談無料
※ただし通話料はかかります。

なやんだら救急電話相談へ
一般向け 15歳~高齢者の方
#7899
ダイヤル回線 087-812-1055
IP電話からは

小児向け 15歳未満の方
#8000
ダイヤル回線 087-823-1588
IP電話からは

夜間の急病、子どもの急な病気やけがで病院に行くか悩んだ時に看護師などが相談に応じます。



症状が重く、すぐに救急車が必要な場合は、119番へ通報してください。

迷った時には、**まず相談**

休日や夜間に、軽症の患者さんの受診が増えること、緊急性の高い患者さんの治療が遅れる可能性がります。医師の負担の増加、救急医療体制そのものが危うくなります。緊急がどうか迷う場合は**まず「香川県救急電話相談」に連絡してみましょ。**

市町のお問い合わせ窓口

健康に関するお悩み・疑問などについては、お住まいの市町へご相談ください。

- 特定健診について
- 各種相談、手続き
- 国民健康保険についてなど

交通事故にあった場合の治療について
保険証を使用した場合は、届け出が必要になります!



| 市町名 | 担当課 | 電話番号 |
|-------|-----------|--------------|
| 高松市 | 健康づくり推進課 | 087-839-2363 |
| | 国保・高齢者医療課 | 087-839-2311 |
| | 特定健診問合せ先 | 087-839-2371 |
| 丸亀市 | 保険課 | 0877-24-8842 |
| 坂出市 | けんこう課 | 0877-44-5006 |
| 善通寺市 | 保健課 | 0877-63-6308 |
| 観音寺市 | 健康増進課 | 0875-23-3964 |
| さぬき市 | 国保・健康課 | 0879-26-9907 |
| 東かがわ市 | 保健課 | 0879-26-1229 |
| 三豊市 | 健康課 | 0875-73-3014 |

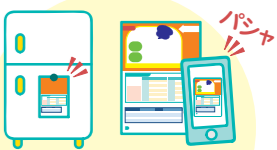
| 市町名 | 担当課 | 電話番号 |
|-------|---------------|--------------|
| 土庄町 | 健康福祉課 | 0879-62-7002 |
| 小豆島町 | 健康づくり福祉課 | 0879-82-7038 |
| 三木町 | 住民健康課 | 087-891-3303 |
| 直島町 | 住民福祉課 | 087-892-2223 |
| 宇多津町 | 健康増進課(保健センター) | 0877-49-8008 |
| 綾川町 | 健康福祉課(えがお) | 087-876-2525 |
| 琴平町 | 子ども・保健課 | 0877-75-6705 |
| 多度津町 | 高齢者保険課 | 0877-33-4488 |
| まんのう町 | 福祉保険課 | 0877-73-0124 |

我が家のかかりつけ医

あなたやご家族が現在通院中のかかりつけ医を記入しておきましょう。

| 医療機関名 | 電話番号 | 通院者 | 備考(診療科や病名など) |
|-------|------|-----|--------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

もしもの時のために保管しよう!!



目につく場所に貼り付けたり、スマホで撮影し保存したりしましょう。

かがやくけん、かがわけん。
香川県

発行

香川県 健康福祉部 医務国保課 国民健康保険室
TEL:087-832-3316 香川県医療情報総合サイト 検索



R70

VEGETABLE OIL INK

このパンフレットは、古紙配合率70%再生紙と環境にやさしい植物油インキを使用し、水なし印刷で印刷しています。

健康のススメ

糖尿病を予防しよう

香川県は、糖尿病の受療率・死亡率が全国平均と比べ高い状況となっています。生活習慣病の一つである糖尿病は、脳梗塞・心筋梗塞などのさまざまな合併症を引き起こす可能性のある恐ろしい病気です。重症化してしまうと、人工透析が必要になるなど、心身はもちろん、仕事や家計など、生活にも大きな負担がかかります。

香川県の糖尿病

死亡率 **2**位 ※1 全国ワースト

受療率 **8**位 ※2 全国ワースト

※1 出典：「令和2年人口動態統計」令和2年度調べ
 ※2 受療率とは、人口10万人に対してどれだけの割合の人が外来や入院などの医療を受けたかを表す数値 出典：厚生労働省「患者調査」平成29年度調べ

私たちができること

●特定健診を受けよう

糖尿病は、初期症状がほとんどなく、自覚しにくい病気です。そのため、治療のきっかけは、約半数が健診によるものです。特定健診は、生活習慣病の予防のために40〜74歳の方を対象とした検査で、糖尿病の治療が必要な方やその予備群を見つけてあげることができます。必ず受診し、病気の早期発見、重症化を防ぎましょう。

特定健診の受診には期限があります。早めに受診しましょう！



●特定保健指導を受けよう

特定保健指導は、特定健診の結果、糖尿病等の生活習慣病予備群と判断された方を対象に実施されます。医師や保健師、管理栄養士など、専門家からのサポートで生活習慣を見直し、改善しましょう。



●若い方も健診を受けよう

糖尿病は子どもや若い方も発症します。若い方も定期的に健診を受け、生活習慣病のリスクを軽減しましょう。



●健康的な生活を送ろう

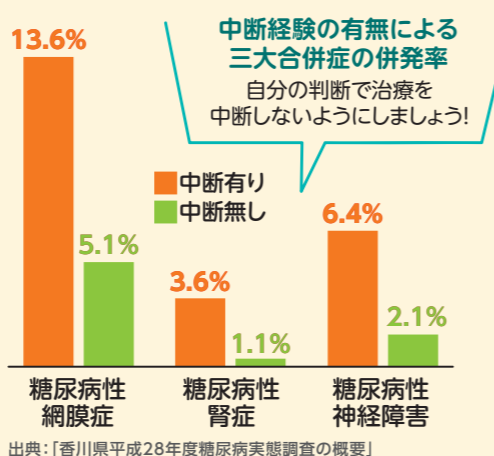
糖尿病の予防・治療には、生活習慣を改善し内臓脂肪を減らすことが肝心。肥満になると糖尿病の発症率が5倍になります。十分な睡眠、バランスの良い食生活と運動で、自身の生活習慣を見直し、適正体重を維持しましょう。

毎日欠かさず、継続することが大切です！



●治療は中断しない

糖尿病の人が、治療を途中でやめてしまうと、三大合併症の併発率は約3倍でした。必要な治療はしっかりと受けましょう。



健康への第一歩！
「マイチャレかがわー」のススメ！

「マイチャレかがわー」とは、小学生以上の香川県民限定で参加できる健康ポイント事業です。貯めた健康ポイントがご褒美に！！

ラジ体操などの自分で決めた毎日の目標だけでなく、健康診断やボランティアなどの社会活動への参加でも健康ポイントが貯まり、一定の健康ポイント数を達成すると、抽選でプレゼントが当たったり、県内のサービス協力店で特典が受けられたりします。

「マイチャレかがわー」のアプリはこのマークが目印

マイチャレかがわー

詳しい情報はHPをチェック▶

マイチャレかがわー 検索



適正な医療のススメ

医療や薬を正しく使おう

香川県民の一人当たりの医療費は、約39.9万円と全国平均を大きく上回り、年々増加傾向にあります。このままでは、県民にこれまで以上に大きな負担がかかってしまいます。必要な時に受診をすることはもちろんですが、医療や薬を上手に利用しないと、医療費がムダになるだけでなく、検査や薬の重複によって体に悪影響を与えてしまう場合もあります。

令和元年度香川県民一人当たりの医療費は

香川県の医療費

全国平均 約35.1万円

香川県 約39.9万円

全国平均と比べ、プラス約4.8万円

※上記の数値は、百の位で切り捨てた数値。出典：厚生労働省「国民医療費」

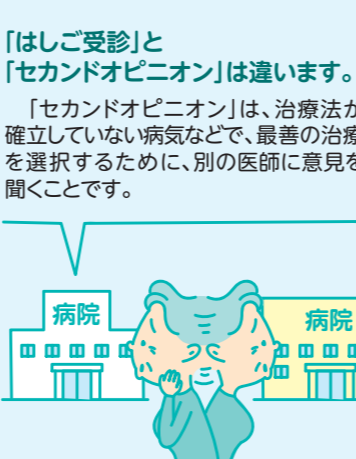
●かかりつけ医を持とう

かかりつけ医は病歴や日ごとの体調を把握し何でも相談できる心強い存在。比較的待ち時間が少なく、通院しやすいこともメリットです。必要に応じて専門医へ紹介状を書いてもらうこともできます。大きな病院で受診する前に、まずはかかりつけ医に相談しましょう。



●必要以上に受診しない

病院を変えると、再診料の4倍近くの初診料が必要になります。また、検査や薬の重複で、体の負担になることも。同じ病気や怪我で複数の病院にかかる「はこい受診」は控えましょう。



●診療時間内に受診しよう

緊急時を除き、休日や夜間の受診は控えましょう。緊急かどうかわからない時は、「香川県救急電話相談」へ。詳しい情報は裏表紙をご覧ください。



●お薬手帳を忘れない

薬の重複や飲み合わせのトラブルを避けるために役立つお薬手帳。複数持っている薬の情報が正しく伝わりません。お薬手帳は一人一冊にして、病院や薬局に必ず持参しましょう。



●「ジェネリック医薬品」を活用しよう

「ジェネリック医薬品」とは、先発品と同じ有効成分・効果を持ち、価格が安く設定されている薬です。医師や薬剤師に相談し、活用しましょう。

安心 厚生労働省の基準をクリア！

安価 先発品の3〜5割程度の安価な価格！

ジェネリック医薬品

「セルフメディケーション」のススメ

「セルフメディケーション」とは、自身の健康に責任を持ち、軽度な不調は自分で手当することです。日頃から健康を意識した行動を心がけましょう。また、軽いけがや体調不良などに、OTC薬品(=市販薬)を活用すると特定の医薬品購入に対する「セルフメディケーション税制」も利用できます。

税制の詳しい情報はこちら

セルフメディケーション税制 検索

正しい医療の第一歩！
マイナンバーカードの保険証申込みのススメ！

マイナンバーカードと数字4桁の暗証番号を準備してマイナポータルで申し込もう！

マイナンバーカードをマイナポータル(※)などで申込みと、保険証として利用することができます。より便利で快適に医療を活用！！

- 特定健診や薬剤・医療費の情報の閲覧ができる
- 医療機関から薬剤情報に基づいた適切な処方を受けられる
- 顔認証付きカードリーダーで受付がスムーズ
- 就職・転職・引越してもずっと利用できる

詳しい情報はHPをチェック▶

マイナンバーカード 健康保険証 検索

※子育てや介護などの行政手続の検索やオンライン申請や行政からのお知らせを受け取ることができる自分専用サイトです。

