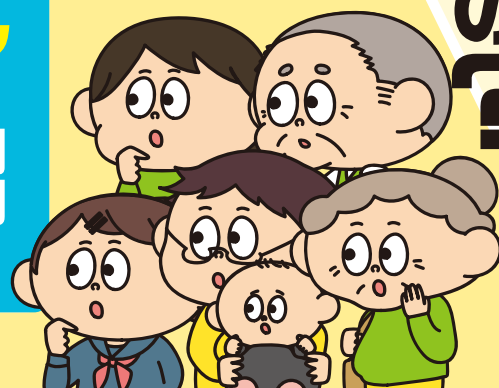


どうして糖尿病予防と医療費適正化なの？

香川県では糖尿病で病院にかかる人の割合や死亡率が**全国平均と比べて高く**、糖尿病の**重症化**が医療費増加の一因となっています。

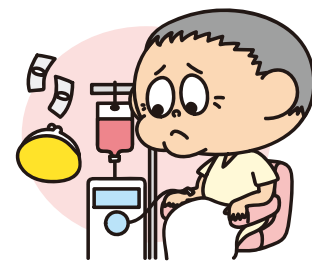
また、香川県の令和4年度の一人当たりの医療費は約42万円。全国平均の約37万円を**大きく上回っています**。このまま医療費が増加すると、医療保険制度が破綻し、適切な医療を受けられなくなる恐れがあります。



糖尿病は予防と早期発見が肝心！

生活習慣病の一つである糖尿病は、初期症状がほとんどありません。糖尿病を**早期発見**するには、健診などで**定期的にチェック**することが重要です。

自覚症状がないからと放置して**重症化**すると、**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。



発見！「糖尿病予防」の3つの秘訣

生活習慣を見直そう

肥満になると、糖尿病の発症率が**5倍**といわれています。

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。

- バランスよく一日三食
- 今よりプラス10分運動
- 適正体重をキープ

主食・主菜・副菜を
そろえて
バランスよく
食べましょう。



特定健診と特定保健指導を受けよう

生活習慣病予防のため40歳から74歳を対象に行われる「**特定健診**」。糖尿病の**早期発見**につながります。

また、「**特定保健指導**」では、生活習慣の見直しで病気の予防の効果が大きいと期待できる人には**専門スタッフのサポート**があります。

年齢に関係なく**若い人も健診**を受け、手遅れのリスクを避けましょう。

健診には期限があります。
早めに受診しましょう。



治療は継続しよう

糖尿病は治療を中断すると**合併症のリスクが高まります**！
継続が大切です。

自己判断で
治療を中断するのは
やめましょう。



医療とくすりは上手に正しく利用！

同じ症状で病院を転々とする「**はしご受診**」は**初診料を何度も払う**ことになり、同じ検査を繰り返す行くと**体への負担**も大きくなります。

また、飲み合わせが悪いくすりや同じ成分のくすりを重複して服用することにより**副作用**が起きたり、飲み忘れ、飲み間違いが生じるおそれがあります。

※多剤併用ポリファーマシー



発見！「医療とくすり」の3つの秘訣

かかりつけ医を持とう

病歴や体質などを把握し、ふだんの診療・健康管理を行う「**かかりつけ医**」は、必要に応じて**専門医を紹介**してくれます。大きな病院を受診する前に、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

くすりは正しく使おう

くすりは正しく使わないと効果が薄れるだけでなく、**副作用**などの危険があります。医師が処方した薬は、用法用量を守り、飲み残のないよう飲みきりましょう。

可能なら、一定期間同じ処方薬を繰り返し受け取ることができる「**リフィル処方箋**」や、安全性や効果が先発品と同等でより低価格な「**ジェネリック医薬品**」や「**バイオ後続品**」も使ってみましょう。

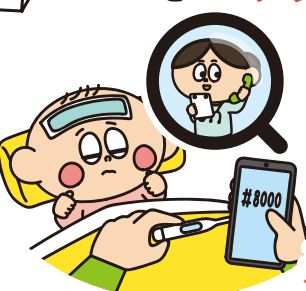
適正受診を心がけよう

過度な受診は大人にも子どもにも**体**に負担がかかります。軽い不調は**OTC医薬品**(市販薬)などで自分で手当てする「**セルフメディケーション**」に取り組んでみましょう。

また、軽症の場合は休日・夜間の受診を控えましょう。

緊急か迷ったら「**香川県救急電話相談**」へ！

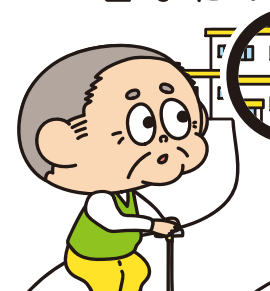
電話相談についてはウラ面へ



注意！！

子どもの風邪に「抗菌薬(抗生剤)」はNG！

抗菌薬は細菌と闘うくすりですが、風邪の多くはウイルスが原因です。子どもの風邪にも大人の風邪にも**抗菌薬は効果がありません**。抗菌薬は医師の指示どおり服用しましょう。



今すぐできる！

「マイチャレかがわ！」に挑戦しよう！

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。健康活動でポイントがたまり、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ます。

マイチャレかがわ！



詳しくはホームページをチェック!!

マイチャレかがわ！ 検索

マイナンバーカードを健康保険証として利用しよう！

利用のメリット

- 健康保険証やお薬手帳の代わりになる
- 医師や薬剤師と情報がスムーズに共有できる
- 手続きなしで、高額療養費の限度額以上の支払いが免除される
- マイナポータル※で健診や薬剤・医療費の情報を確認ができる

※マイナポータルとは、行政サービスをオンラインで利用できる自分専用サイトです。

スマホやパソコンで簡単申し込み!!

- STEP 1 マイナンバーカードと数字4桁の暗証番号を用意
- STEP 2 マイナポータルにアクセス
- STEP 3 証明書「健康保険証」メニューを選択
- STEP 4 マイナンバーカードを使ってログインし利用登録で申し込み完了!

詳しくはホームページをチェック!!

マイナポータル 保険証利用 検索

ジェネリック医薬品やバイオ後続品を活用しよう！

ジェネリック医薬品は先発品より安価なうえ、飲みやすさを工夫したくすりもあります。

インスリン製剤や抗体医薬品などにはバイオ後続品という選択肢もあります。医師に相談してみましょう。

