

毎日健康習慣

～糖尿病予防と医療費適正化～

健康クロスワードパズル

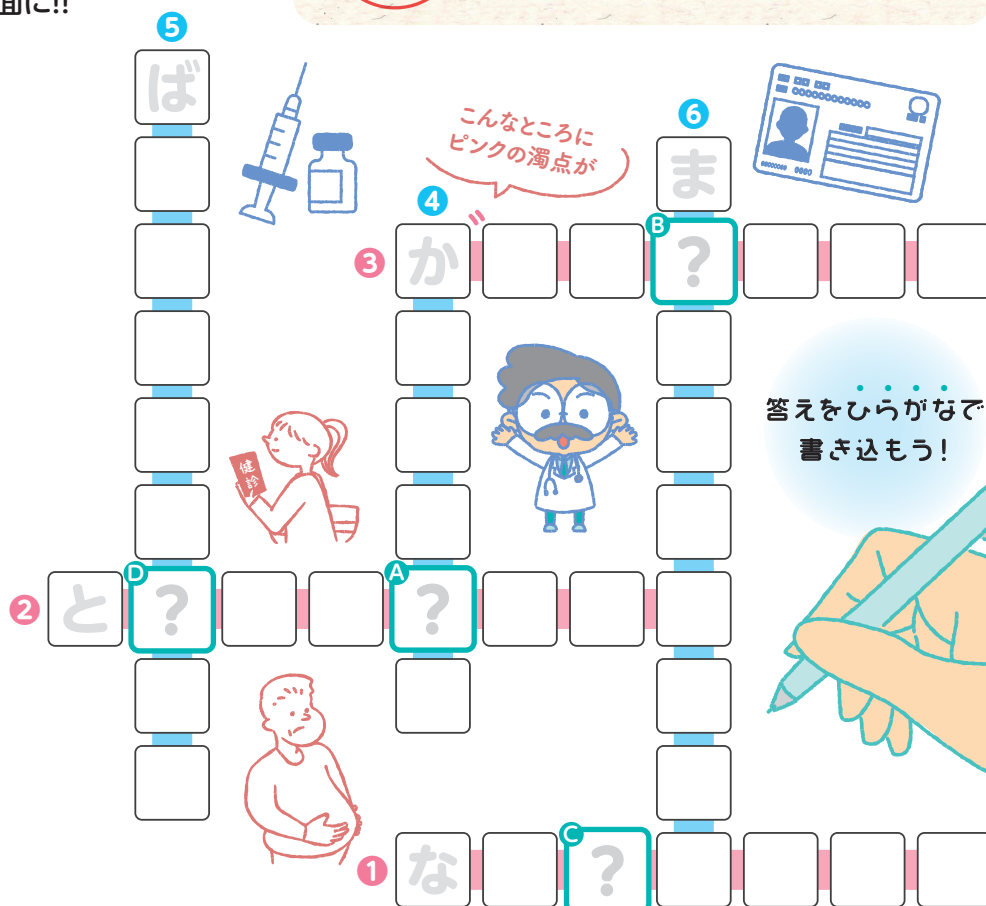
パズルには、**糖尿病予防**や**医療費適正化**にまつわる言葉が入ります。パズルを完成させ、**A～D**のマスに入る文字を繋げると健康のコツが出現します。ヒントは中面に!!

ヨコのカギ

- 1 糖尿病予防や治療のため、生活習慣を改善し、減らすことが肝心なものは?
- 2 生活習慣病の予防のために40歳から74歳を対象に行われるものは?
- 3 糖尿病の治療を中断してしまうことで、発症や進行のリスクが高まるものは?

タテのカギ

- 4 病歴や体質などを把握し、ふだんの診療・健康管理を行う医師は?
- 5 インスリン製剤などで選択でき、安全性・効果が先発品と同等で低価格な医薬品は?
- 6 マイナンバーカードを健康保険証として利用登録した保険証は?



健康は一日にしてならず!

健康のコツは **A ? B ? C ? D ?** !

答えをひらがなで書き込もう!

救急
か迷った時の味方

香川県 救急電話相談

一般向け

15才～高齢者の方

#7119

ダイヤル回線・IP電話・光電話などからは ☎087-812-1055

小児向け

15才未満の方

#8000

ダイヤル回線・IP電話・光電話などからは ☎087-823-1588

利用者の声



足を
けがした男性

夕方にけがをして病院に行くか迷ったときに
対応可能な病院を紹介してくれました。

こどもの急な発熱のときに
看護師さんから助言をもらい自宅で
対処することができました。



当時1才の娘を持つ保護者

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。

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。

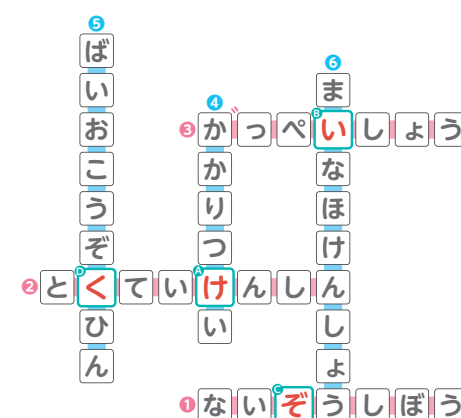
市町名	担当課	電話番号	市町名	担当課	電話番号
高松市	健康づくり推進課	087-839-2363	三豊市	健康課	0875-73-3014
	国保・高齢者医療課	087-839-2311	土庄町	健康福祉課	0879-62-7002
	特定健診問合せ先	087-839-2371	小豆島町	健康づくり福祉課	0879-82-7038
丸亀市	保険課	0877-24-8842	三木町	住民健康課	087-891-3303
	特定健診問合せ先	0877-24-8806	直島町	住民福祉課	087-892-2223
坂出市	けんこう課	0877-44-5006	宇多津町	健康増進課(保健センター)	0877-49-8008
善通寺市	保健課	0877-63-6308	綾川町	健康福祉課(えがお)	087-876-2525
観音寺市	健康増進課	0875-23-3964	琴平町	子ども・保健課	0877-75-6705
さぬき市	国保・健康課	0879-26-9907	多度津町	高齢者保険課	0877-33-4488
東かがわ市	長寿保健課	0879-26-1360	まんのう町	福祉保険課	0877-73-0124

- 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
健康保険で治療を受けた場合は、届け出が必要です!



健康クロスワードパズルの答え



健康は一日にしてならず!

健康のコツは **A け B い C ぞ D く** !

日々の行動が将来の健康に繋がります。小さなことからコツコツと、身近な人と協力しながら、健康を意識した生活を続けていきましょう!

まず手始めに、冊子を「冷蔵庫に貼る」や「携帯電話で撮影」など保存して、もしもの時に備えましょう。



中面を読んで、
健康の知識を
深めましょう!

パズルを完成させて健康のコツを解き明かそう!

パズルを解きながら、あなたや身近な人の行動について振り返り、健康になるために何ができるのか、一緒に考えてみましょう。

発行

香川県 健康福祉部 健康政策課 国民健康保険室

☎087-832-3316

詳しくは 香川県医療情報総合サイト

検索



このパンフレットは、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。

糖尿病の予防

気づいた時には手遅れ？
無症状から始まる糖尿病

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。
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。

香川県の糖尿病事情

糖尿病死亡率 (令和6年) **全国5位**
糖尿病受療率 (令和5年) **全国2位**

出典:かがわ糖尿病予防ナビ
香川県の現状(糖尿病死亡率・受療率について)



糖尿病の予防と治療 3つのポイント

01 生活習慣を見直す

肥満になると、糖尿病の発症率が**5倍**になるといわれています。
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**ことが肝心です。
● 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
などに、日頃から取り組みましょう。

予防のコツ

マイチャレかがわ!で楽しく続ける

「マイチャレかがわ」は、小学生以上の県民限定の取り組みです。健康活動でポイントをためると、協力店で特典が受けられるほか、抽選でプレゼントが当たります。

マイチャレかがわ! 検索

あなたの努力で健康ポイントGET!

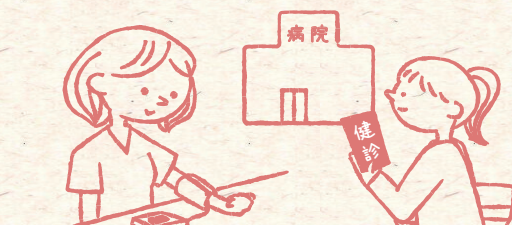


02 特定健診と特定保健指導を受ける

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**が受けられます。
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。

発見のコツ

健診は早めに受け、早期発見につなげる!



健診には期限があります。特定健診のお知らせが届いたら早めに受診しましょう。

03 治療を中断しない

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**!自己判断で止めず、医師と相談しながら、一緒に治療を続けましょう。
糖尿病による三大合併症
● 糖尿病性網膜症
● 糖尿病性腎症
● 糖尿病性神経障害
進行すると透析が必要になることも
手足のしびれや感覚が鈍くなるなど

治療のコツ

通院日や服薬記録をカレンダーへ記録しよう!



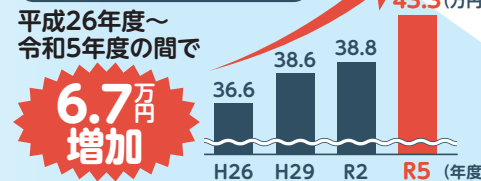
目につきやすいところに記録し、くすりの飲み忘れや受診漏れを防ぎましょう。

医療とくすり

良かれと思ったその行動が落とし穴? 医療とくすりの身近なリスク

香川県の令和5年度の一人当たりの医療費は約43万円で、全国平均を**大きく上回**っています。医療費が増え続けると、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。
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、検査の繰り返しで**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成分のくすりの重複服用で**副作用**が起きたり、飲み忘れ、飲み間違いが生じる恐れがあります。
※多剤併用(ポリファーマシー)

県民一人当たりの医療費



医療とくすりの活用 3つのポイント

01 かかりつけ医を持つ

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。

医療のコツ

まず相談!

大きい病院に行く前にかかりつけ医にお話を聞かせてください。

02 くすりは正しく使う

効果の薄れや、副作用などの危険を防ぐためにも、医師が処方したくすりは、用法用量を守り、飲みきりましょう。
医師と相談し、一度の診察で最大3回まで繰り返しくすりを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低価格な「**ジェネリック医薬品**」や「**バイオ後続品**」も活用してみましょう。

くすりのコツ



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。風邪の多くはウイルスが原因で、子どもや大人の風邪に抗菌薬は効きません。医師の指示通り、くすりは正しく服用しましょう。

先発医薬品の自己負担の仕組みが変わりました

ジェネリック医薬品があるくすりや、先発医薬品を希望される場合の特別の料金が今年6月から引き上げられました。



03 適正受診をこころがける

過度な受診は、大人にでもこどもにも**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**」に相談してみよう!

受診のコツ

マイナポータルへのアクセスはこちら



マイナ保険証を活用しよう!

「マイナ保険証」とは、健康保険証として利用登録したマイナンバーカードのことです。

- 医師・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
- **マイナポータル**※で健診や薬剤・医療費の情報を閲覧可能
※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。

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



香川県救急電話相談について
詳しい情報はウラ面へ



6のヒント