

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。

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。

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
重症化すると失明すること
● 糖尿病性腎症
進行すると透析が必要になること
● 糖尿病性神経障害
手足のしびれや感覚が鈍くなるなど

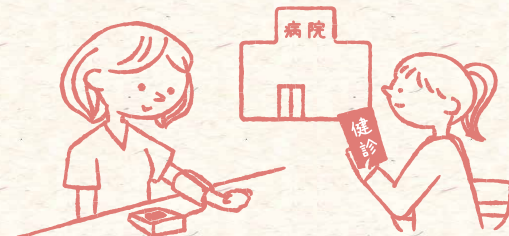
通院日や服薬記録をカレンダーへ記録しよう！



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。

治療のコツ

健診は早めに受け、早期発見につなげる！

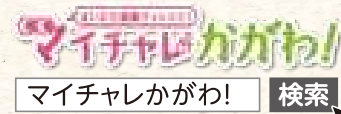


健診には期限があります。特定健診のお知らせが届いたら早めに受診しましょう。

発見のコツ

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。



予防のコツ

あなたの努力で健康ポイントGET!



オリ助

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。

くすりのコツ



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**」も活用してみしましょう。

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、大人にものごとにも**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!

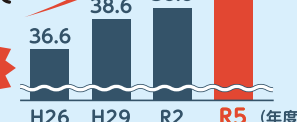


香川県救急電話相談について
詳しい情報はウラ面へ



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
平成26年度～令和5年度の間に**6.7万円増加**



出典:厚生労働省「国民医療費の概況」

