

運動と保険 広報げろ 2007.10

運動と保険

10月に入り楽しく体を動かせる季節となりました。そこで今回は運動しないと保険料が値上げされることとなりますよというお話です。

皆さんの多くは保険料を払いながら病気を意識することなく元気に働いておられますが、年とともに体は衰え、何らかの病を持つようになります。その原因の多くは内臓脂肪型肥満によってさまざまな病気が引き起こされるようになった状態すなわちメタボリックシンドロームなのです。

このため国はこのメタボリックシンドロームを予防することによって、増大する老人医療費を抑えるという方策を考えました。常日頃自分の体を鍛え、健康管理を行うことによって年をとっても可能な限り健康に過ごしてもらい少しでも医療費を減らそうというものです。

現在老人医療費の9割は公費（税金）と各健康保険組合からの拠出金（皆さんが納めた保険料）でまかなわれています。国は住民検診の受診率を上げて住民の健康に対する意識を高め、メタボリックシンドロームをきたした人に対してその改善のために積極的に支援し改善率を高めることを皆さんに求めています。

もしその目標が達成されない場合、ペナルティーとしてその保険組合の老人医療費に対する公費負担を減額し、その分をその保険組合に負担させ、このため最終的にはその保険組合の保険料を値上げせざるを得ないこととなります。

メタボリックシンドロームは栄養の取りすぎと運動不足によって引き起こされるものです。国は、多くの日本人は1日の必要量より100～300キロカロリー余分に取っていると試算しこの余分なカロリー（200キロカロリー）を消費するためには1日一万歩に相当する運動が必要だとしています。メタボリックシンドロームを改善し予防するためには減量、肥満の防止が根本ですが、体重を運動だけで減らそうというのは無理で、食べる量を減らすことが肝心です。

では、なぜ運動が必要かといいますと、体にたまった脂肪を減らし、第二の心臓ともいわれる筋肉の量を増やして血液の流れを良くし、年老いても健康に生活できる体力をつけるためなのです。下呂市では今後市民のみなさんに健康に対する意識をいっそう高めていただくために今までも増して住民検診の受診率の向上に力をいれ、要注意者に対する支援を強化してメタボリックシンドロームの撲滅を目指し、大切な国民健康保険を守っていかうとしています。

しかし健康の維持推進は本来個人の努力にかかっています。皆さん一人一人の油断が連帯責任として保険料の値上げにつながることを肝に銘じて、さあ、体を動かしましょう。

下呂市立金山病院 院長 古田智彦