

# 見直してみようあなたの医療費

**国** 国民健康保険（以下「国保」とする）は、私たちが安心して病院にかかるために、とても大切な制度です。

私たちがお医者さんの窓口で支払っているのは医療費の一部（1割、3割）で、その他は加入者の皆さんの保険税が大切な財源となっている国保が負担しています。

近年この医療費が増え、そのまま増え続けると医療費支払いの費用を補うために保険税の値上げや個人の負担額が増えることとなります。私たちの大切な医療費をどうすれば節約することができるのか、今一度見直す必要があります。

## 病院での受診の仕方を見直してみてください

同じ病気で複数の病院にかかると同じような検査や治療を受けることになり、医療費の負担だけでなく体にとっても負担になります。

また、体調がすぐれないとき頼りになる薬ですが、たくさん欲しがらない、適切な用量・用法を守って正しく使うことが大切です。

医療費は、ちょっとした心がけでその上昇・増加を止めることができます。

## 生活習慣を改善しましょう

糖尿病、高血圧、高脂血症などの生活習慣病は、過食や偏食、運動不足やストレスなどの生活習慣が大きな原因となる病気です。これらは、重大な病気を招く危険があったり完治するのに時間を要するなど、医療費の負担も大きくなるものです。

健康づくりに取り組み生活習慣病を予防することは、医療費の節約にも繋がります。

## 普段の生活を改めてみよう

● 緑黄色野菜を多く食べたり、高血圧や脳卒中などの要因となる食塩を減らすなど、食生活を見直してください。

● 肥満は多くの生活習慣病の要因になります。適正体重の維持を心がけてください。

● 家事や園芸なども立派な身体運動の一つです。日常生活の歩数を増やし、適度な運動を習慣づけてください。

● ストレスはたまりすぎると心身に悪影響を与えるやっかいな存在です。ストレスをためないためにも心身を十分に休ませながら、趣味などで気分転換を行うなど、心と

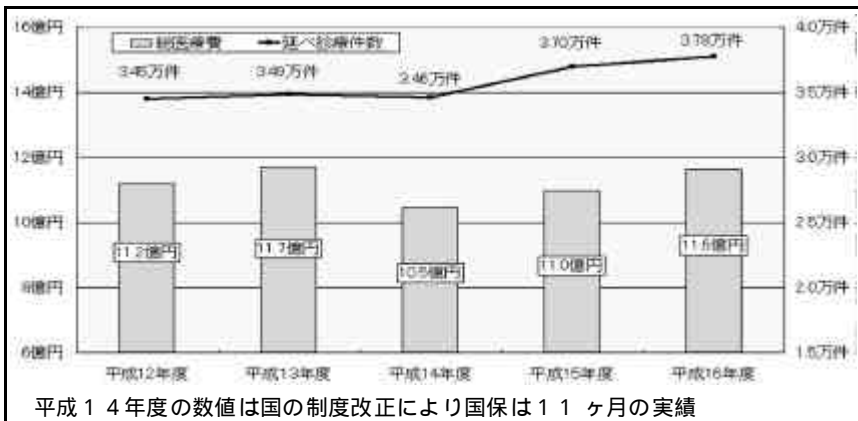
● 喫煙は心臓病や脳卒中など様々な病気を引き起こす要因になります。吸いすぎには十分に注意が必要です。またお酒は休肝日をつくるなど適量を心がけてください。

## 健康診断を受けてください

生活改善による

健康づくりは「1次予防」、病気の早期発見・治療は「2次予防」。健康はこの両立によって維持されます。生活習慣を振り返って、健康を改善するきっかけにしたり、病気の早期治療に繋げるためにも、健康診断や各種検診・人間ドック等を毎年受け、検診結果をきちんと理解し健康づくりに活かすことが大切です。

■ 国民健康保険加入者と老人保健対象者の総医療費



■ 国民健康保険加入者と老人保健対象者の一人当たりの年間医療費

区分	平成12年度	平成13年度	平成14年度	平成15年度	平成16年度
一般国保	215,394円	208,490円	197,787円	220,372円	244,513円
退職国保	411,901円	377,097円	216,384円	280,210円	340,364円
老人	716,739円	746,624円	651,240円	677,934円	704,053円

この記事に関する詳細は、町民生活課医療保険係 電話 25 - 3577 へご連絡ください