

見直してみましようあなたの医療費

健康づくりで医療費を節約

国 国民健康保険（国保）は、私たちが安心して病院にかかるとともに、とても大切な制度です。

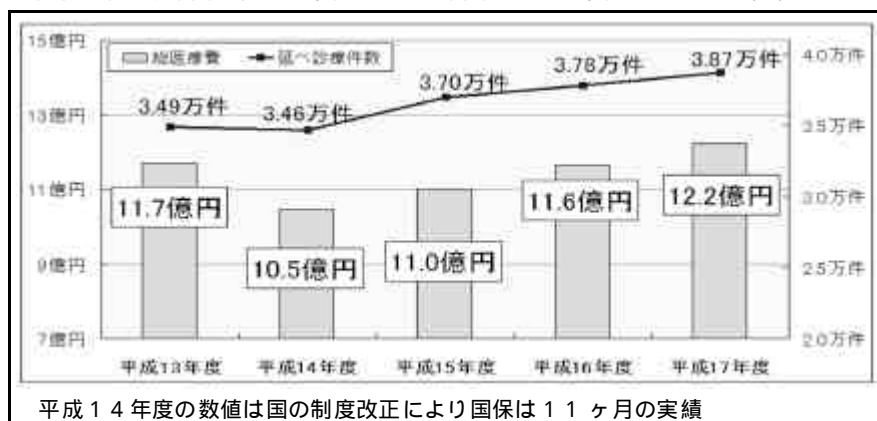
私たちがお医者さんの窓口で支払っているのは医療費の一部（1割）3割で、その他は加入者の皆さんの保険料が大切な財源となっている国保が負担しています。

この医療費が増えると、医療費支払いの費用を補うために保険料の値上げや個人の負担額が増えることになり、家計への負担や身体への負担となつてはね返ってきます。

医療費の増加をおさえるには、一人ひとりの健康づくりが重要になります。毎日の生活習慣を見直し、元気で健康的な生活を送る心がけることで、私たちの大切な医療費を節約することができます。

私たちの大切な医療費をどうしていくのか、今一度見直してみましよう。

■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13年度	平成14年度	平成15年度	平成16年度	平成17年度
一般国保	208,490円	197,787円	220,372円	244,513円	243,124円
退職国保	377,097円	216,384円	280,210円	340,364円	424,755円
老人	746,624円	651,240円	677,934円	704,053円	767,682円

国保の医療費は年々増加の傾向にあります。その背景として次の理由が考えられます。

- 加入者の高齢化が進み、病院にかかる高齢者の人口が増えている
- 医学や医療技術の進歩により、入院時の医療費が高額になっている
- 生活習慣病など、治療に時間がかかる慢性疾患が増えている

家計にも身体にも負担をかけない元気で健康な生活を維持してください。このまま医療費が増え続ければ、保険税の見直しが必要になります。

病院での受診の仕方を見直してみましよう

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を止めることもできます。

生活習慣を改善しましよう

メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満により病気がしやすくなった状態）や糖尿病、高血圧、高脂血症など生活習慣病の予防や改善には、自分の身体や健康状態をふだんからよく把握し、自己管理をすることが必要です。

定期的に健康診断を受けましよう

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。生活習慣を振り返り改善するきっかけにしたり、病気の早期治療につなげるためにも、健康診断や各種検診・人間ドックを毎年受け、数値の変化に注目し検診結果をきちんと理解して、健康づくりにいかすことが大切です。

町や国保では、健康づくりを目的とした各種講座や教室を行うとともに様々な健康づくりのサークル活動を支援しています。生活習慣改善のきっかけとして参加ください。

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