

医療費節約 まずは健康から！

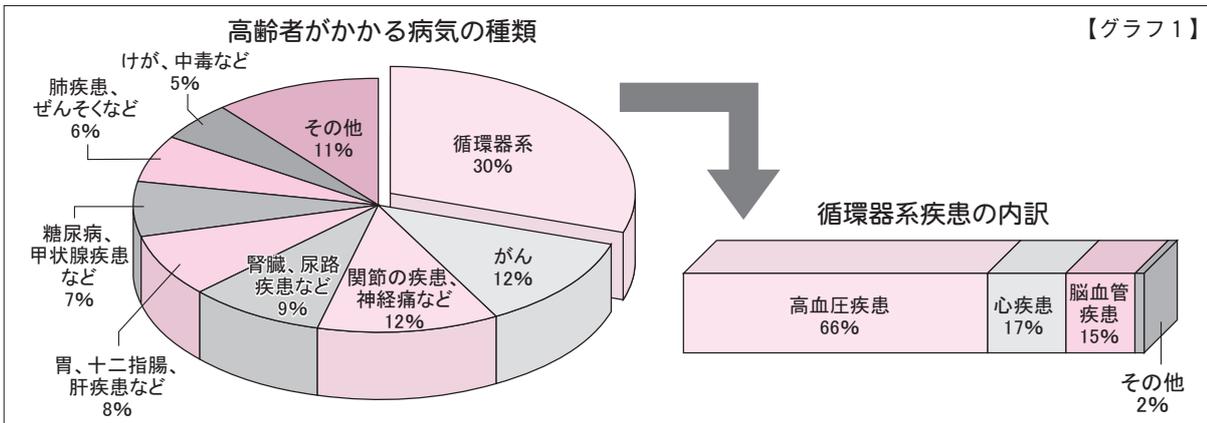
医療費を正しく有効に

年々増えている医療費の中で、特に老人医療費の占める割合が大きくなっています。常陸大宮市の医療費の現状を正しく知って、医療費を有効に使えるように考えてみましょう。

◇高齢者がかかる病気の種類は？

常陸大宮市の老人医療費を病気の種類で分類してみると、循環器系の病気（脳卒中・高血圧・心臓病等）が非常に多く、約3割を占めています。

【グラフ1】



医療費節約の5か条

- ①重複受診を避けましょう。**
同じ病気で複数のお医者さんにかかることは治療が長引く原因になります。お医者さんを信頼して指示を守りましょう。
- ②かかりつけのお医者さんを持ちましょう。**
健康管理のためにも、かかりつけのお医者さんを持つことは大切です。自宅の近くにあり通院するのに便利なお医者さんがよいでしょう。
- ③薬はじょうずに飲みましょう。**
薬の飲みすぎは逆効果になるうえ、飲み合わせが悪いと危険な場合もあります。お薬手帳を利用すると安心です。お薬手帳は有料ですが、薬局で発行してくれます。
- ④健康診査を受けましょう。**
病気の早期発見、早期治療は病気を治すのにいちばん効果的。治療にかかる期間が短くなり、それだけ体にかかる負担も少なくすみます。
- ⑤診察はなるべく診療時間内に受けましょう。**
深夜・休日・時間外に受診すると割増料金ががかかります。急病のとき以外はできるだけ時間外は避けましょう。

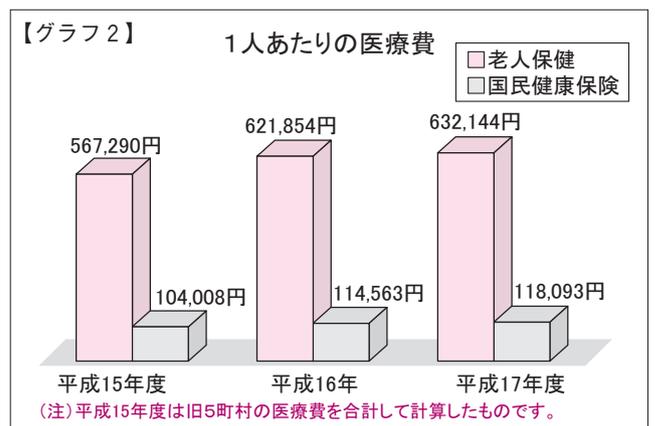
◇医療費は大切に使いましょう

常陸大宮市の老人医療費は年間50億円を超えています。また、高齢者1人あたりの医療費も年々増えています。

医療費は医療を受けた皆さんが支払っている分のほかに、若い世代の負担や国・県・市の負担金でまかなわれています。

医療費がこのまま増え続けると皆さんの負担が増えるばかりでなく、医療制度を維持することが難しくなってしまうます。

【グラフ2】



病気を予防し健康な生活で医療費節約

皆さんが健康維持に心がけることで医療費の節約になり、ひいては医療保険制度の健全な運営につながります。

日常生活の中での運動や、食生活の見直しなどで病気を寄せ付けない、健康な身体をつくり、自分の身体にも、医療費にもお得な生活を送りましょう。

ポイントは日々の運動と食事

生活の中に運動を取り入れましょう

毎日の生活に運動をとり入れることで、体力の向上だけでなく、次のようにたくさん効果があります。



運動をはじめてみませんか？

市では生活習慣病や内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の予防として、若い世代から日常生活の中で運動を習慣化できるように、また、介護予防として筋力を維持・向上し、寝たきり等を予防するため、平成19年度も次のような運動教室を開催します。

一人ではなかなか続かない運動も、仲間づくりをしながら楽しく続けられる教室です。

詳しくは旬報等でお知らせしますので、ぜひご参加ください。



| 事業名 | 内容 |
|-------------|--|
| 水中運動教室 | 水中ウォーキング等を取り入れ、水中で筋力をアップさせる運動を行います。 |
| バランスアップ運動教室 | ステップ台やバランスボールを使用して、バランス感覚を向上させたり、筋力をアップさせる運動を行います。 |
| 転倒骨折予防教室 | 足腰の筋力をアップさせる運動で転倒や骨折に負けない体づくりを行います。 |
| ねんりんクラブ | 毎日続けられる簡単な運動で老化に負けない体づくりを行います。 |

食生活を見直してみよう

健康なからだづくりには、まず正しい食生活から。

次のポイントを参考に毎日の食生活を見直してみよう。

①規則正しい食生活を心がけましょう
 欠食すると、ビタミンやミネラルなどの微量栄養素が不足したり、次の食事の食べ過ぎにつながります。また、就寝まで2時間は空けるようにしましょう。

②塩分の摂りすぎに気をつけましょう
 薄味でもおいしく食べるために、だしを使ったり、香辛料・酢・かんきつ類など酸味のあるものを利用しましょう。

③間食し過ぎないようにしましょう。

④動物性の脂肪やインスタント食品の摂りすぎに気をつけましょう。

⑤野菜・きのこ・海藻類を毎食摂りましょう。

食物繊維やビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。



■ 問い合わせ先 ■

医療費について

本庁医療保険課医療係

☎(52)2111 内線163・164

運動教室・食生活について

健康推進課（総合保健福祉センター「かがやき」内）

☎(54)7121