

# 健康で豊かな老後を過ごすために

## ●定期的な健康診査の重要性

町民の半数以上の死亡原因である生活習慣病（平成23年データ）。その予防には、定期的な健康診査が重要です。

不適切な食習慣、運動不足、喫煙などの不健康な生活習慣を長年送っていると（下図「生活習慣病を川の流れに例えると」レベル①）、境界領域を超えて川を下り出してしまいます。

その後、メタボリックシンドローム（レベル②）に到達すると、加速するように進行していき（レベル③）、生活習慣病を発症する段階まで流されてしまいます（レベル④）。最後は、大きな滝から落ちて、健康寿命が尽き（レベル⑤）、不健康な生活が始まってしまいます。

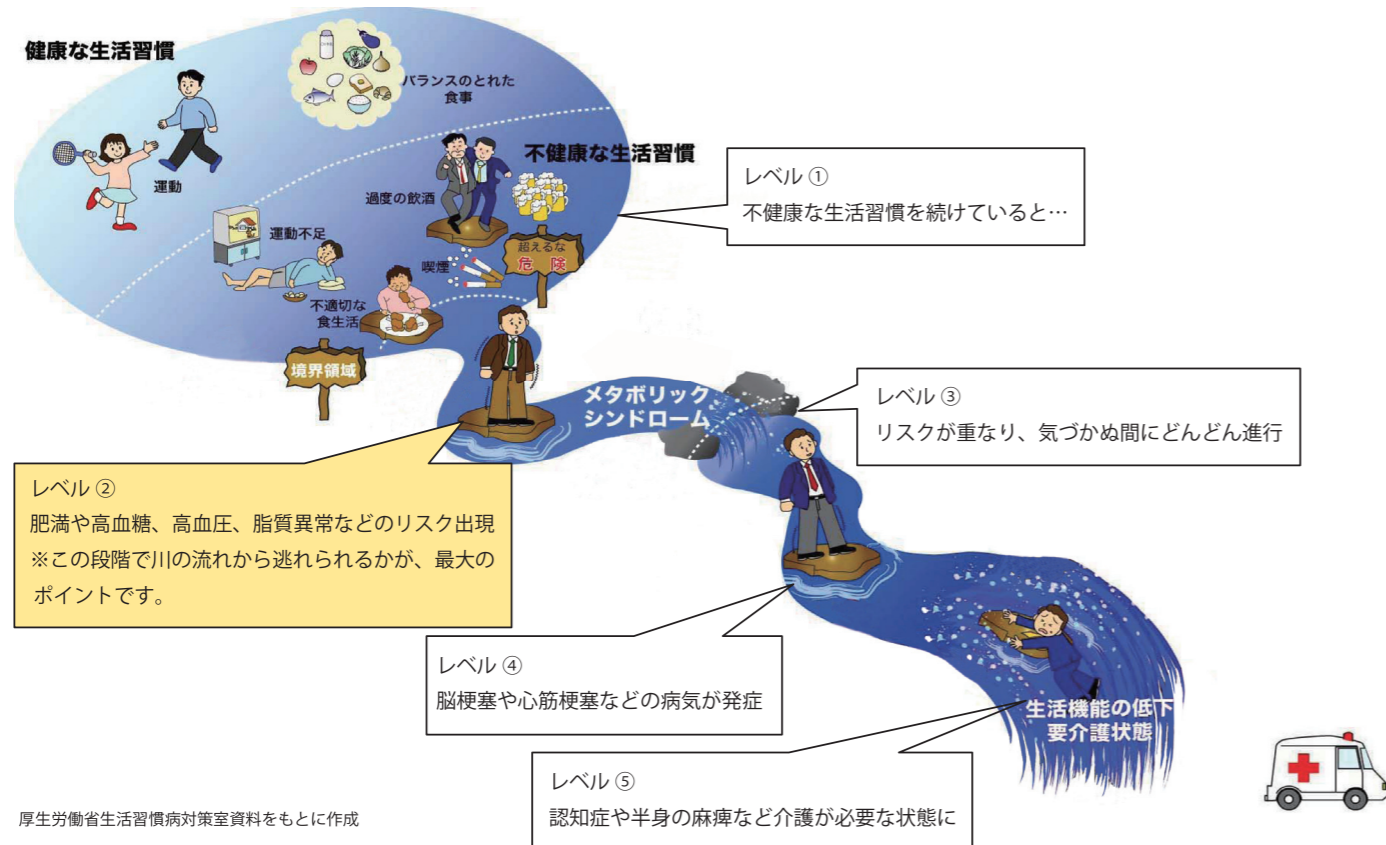
### 「健康寿命」

健康で支障なく日常生活を送ることができる期間のこと。健康寿命を過ぎて、平均寿命が訪れるまでの期間（男性：約70歳から約9年間、女性：約74歳から約13年間）は不健康となり、医療費が増加します。

自分が今、どの段階にいるのか？

今月号の広報まさきと一緒に、平成25年度総合健診（追加）申込書を配布しています。健康診査を定期的に受診し、身体の状態を知っておきましょう。この流れを途中で変えることができれば、生活習慣病の予防につながり、健康寿命を延ばすことができます。健康寿命が延びれば、老後にかかる医療費を抑えるだけでなく、健康で豊かな老後を過ごすことができます。

## 生活習慣病を川の流れに例えると



厚生労働省生活習慣病対策室資料をもとに作成

☎ 保険課医療保険係 ☎ 985-4107



# みんなの健康を支え合う 国民健康保険

皆さんが安心して医療を受けることができる、国民健康保険制度。近年、医療費の増加により制度の存続が危ぶまれています。制度の現状を知り、私たち一人一人の健康について考えましょう。

## ●国民健康保険の医療費は高水準で推移

国民健康保険は、病気やけがをしたとき、安心して医療を受けられるように、加入者の皆さんが国民健康保険税を納め、医療にかかる費用をみんなで支え合う制度です。

しかし、近年は加入者の高齢化や医療技術の高度化などで医療費が増大しており（グラフ「医療費の推移」）、今後もこの傾向が続くと見込まれています。

みんなの健康を支え合うために、医療費抑制にご協力ください。

## ●医療費を抑制するためには

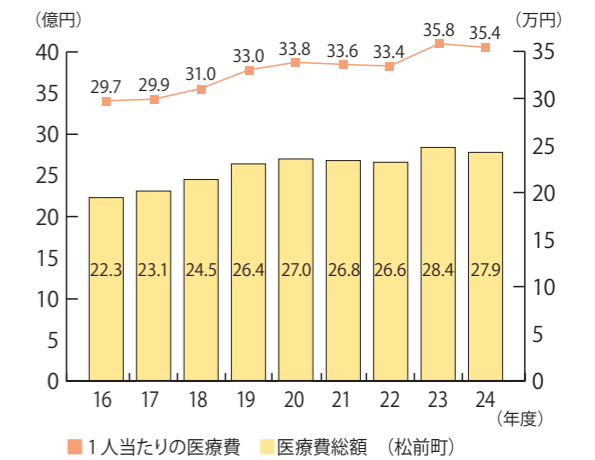
### 【健康な生活を続ける】

- ・食事の栄養バランスと摂取量に注意し、適度な運動を習慣づける
- ・定期的に健康診査を受け、病気の早期発見・治療を心掛ける

### 【医者のかかり方を考える】

- ・医療機関の掛け持ち受診をやめる
- ・ジェネリック医薬品へ切り替える
- ・時間外や休日受診を避ける

【グラフ】医療費の推移



【表1】医療費総額（24年度）

件数	医療費	保険者負担額	本人負担額
127,556件	27億8,557万円	20億3,161万円	7億5,396万円

【表2】町民1人当たりの医療費（24年度）

1人当たり医療費	前年比
35万3,723円	-1.2%