

宮之城町国保 医療費の動き

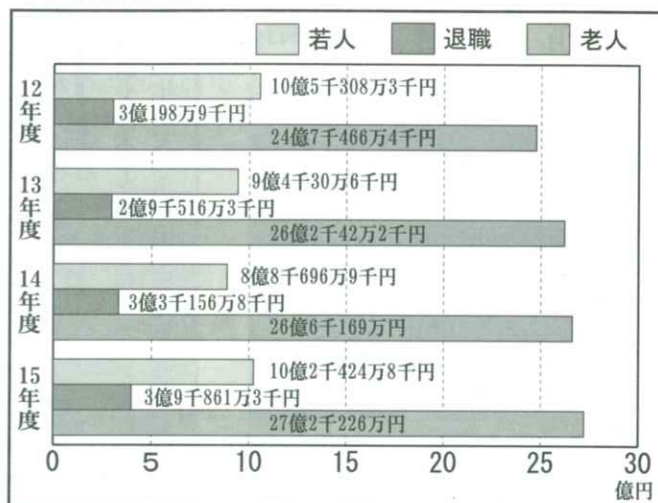
◇ご存じですか？ 平成15年度国保医療費総額 41億4,512万円

私たちのまちの国保医療費は増え続けています。

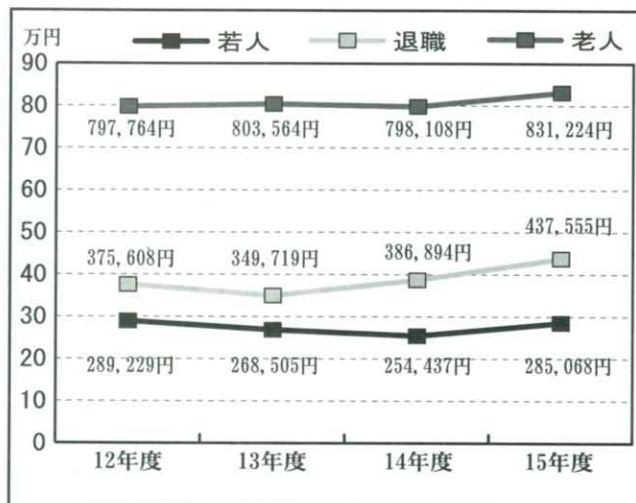
下のグラフは医療費総額と一人当たりの医療費の推移です。

医療費を有効に活用するために、複数の医療機関への掛け持ち受診を控えましょう。

○医療費総額

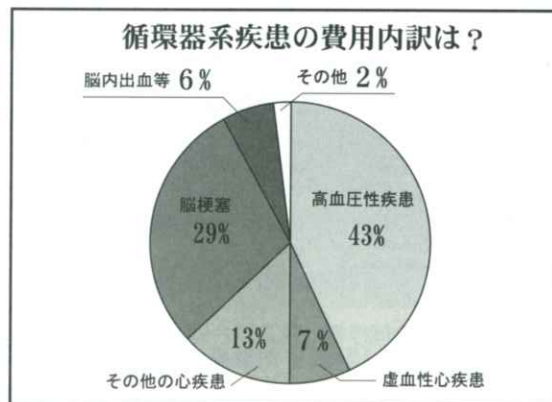
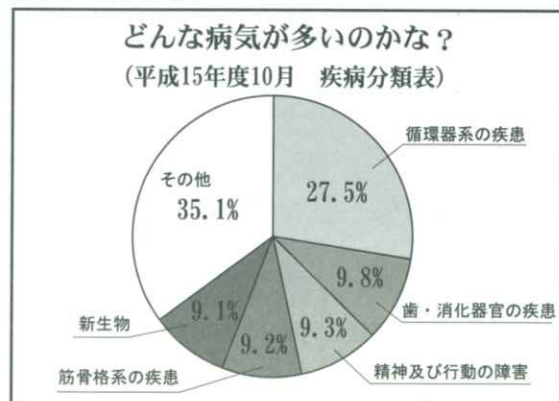


○一人当たり医療費の推移



◇生活習慣病の医療費が高い！

私たちのまちの医療費の中で生活習慣病（高血圧・心疾患・脳梗塞など循環器系の病気）が多数を占める状態が続いています。



予防と改善のポイントは、日頃の生活習慣の見直しからです。「運動」「栄養」「休養」のバランスを取ることが大切です。日常生活習慣の見直しと普段の健康づくりに取り組みましょう。

☆医療費を有効に使うために私たちにできることは？

1. お医者さんの掛け持ちはやめましょう。
2. 時間外・休日受診はなるべく避けましょう。
3. 薬をたくさんほしがるのはやめましょう。
4. 家庭医を持ちましょう。
5. お医者さんを信頼し、指示を守りましょう。
6. 定期的に健康診断を受け、病気の早期治療を心がけましょう。
7. 健康管理に努めましょう。

