

さつま町の老人医療費

平成16年度は
54億697万円

平成16年度のさつま町老人医療費は総額で54億697万円で、毎年増えています。

○老人医療費の状況

右の表は、本町の老人医療費の状況（旧3町の合計）を年度別に比較したものです。平成12年から介護保険制度が始まったこと、また、平成14年10月から老人保健制度の法改正によって対象年齢が70歳から75歳に引き上げられたこともあり、老人保健医療対象者は減少しています。しかし、老人医療費自体は増加の傾向にあることがわかります。

	年間平均受給者数	総医療費	1人当たり年間医療費
平成14年度	6,768人	52億8,395万円	78万765円
平成15年度	6,605人	53億729万円	80万3,516円
平成16年度	6,292人	54億697万円	85万9,318円

○制度別1人当たり医療費

右の表は、本町の国民健康保険加入者を一般被保険者と退職被保険者の制度別に1人当たりの医療費を出して、老人保健医療受給者の1人当たり医療費と比較したものです。制度別に比べても、老人保健医療受給者が他制度の医療費より高額であることがわかります。

	一般被保険者	退職被保険者	老人保健医療受給者
平成14年度	25万7,493円	36万1,381円	78万765円
平成15年度	29万4,295円	39万4,547円	80万3,516円
平成16年度	29万8,884円	40万6,156円	85万9,318円

☆なぜ老人医療費は増えるのでしょうか？

1. からだの機能低下

年齢を重ねることによって心身の機能が低下していきます。それに伴い病気やケガをしやすくなります。

2. お医者さんのかかり方

むやみにお医者さんを変えるのはやめましょう。治療を振り出しにもどし、新たな医療費がかかります。

3. 生活習慣病の増加

『高血圧症』や『心臓病』、『糖尿病』などの生活習慣病をかかえる人が増えています。これらの生活習慣病は完治することが難しく、長期の治療を必要とする場合が多いため、医療費が多くかかってしまいます。



☆生活習慣病を予防しましょう！

1. 食生活を見直しましょう

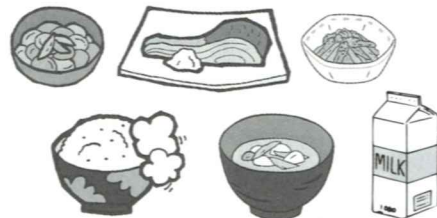
偏った栄養バランスや暴飲暴食は生活習慣病を引き起こす原因となります。塩分の取りすぎや偏った食生活には注意し、バランスの良い食事を心がけましょう。

◆食事づくりのポイント

主食 + 主菜 + 副菜 × 2 + (汁物 + その他)

- 主食 = ご飯、パン、麺類など
- 主菜 = 肉、魚、卵料理など
- 副菜 = 小鉢（豆腐・納豆）、野菜、海草、きのこなど
- 汁物 = 味噌汁、スープなど
- その他 = 果物、乳製品など

※汁物は必要に応じてとる。（主菜・副菜で不足がちな食品）



2. 運動を習慣づけましょう

運動不足も生活習慣病を引き起こす原因となります。運動によって身体機能を向上させることで、生活習慣病の発生を予防する効果もあります。手軽で簡単に始められ、なおかつ効果も期待できるのがウォーキングです。その他にも水泳やジョギングなど有酸素運動につながる運動が効果があるとされています。

3. 心のリフレッシュ・休養を上手にとりましょう

ストレスや疲れの蓄積も生活習慣病を引き起こす原因となります。過度なストレスを取り払い、十分な休養をとることが必要です。趣味などでストレスを解消し、疲れがたまっていると感じたら思い切って休みましょう。