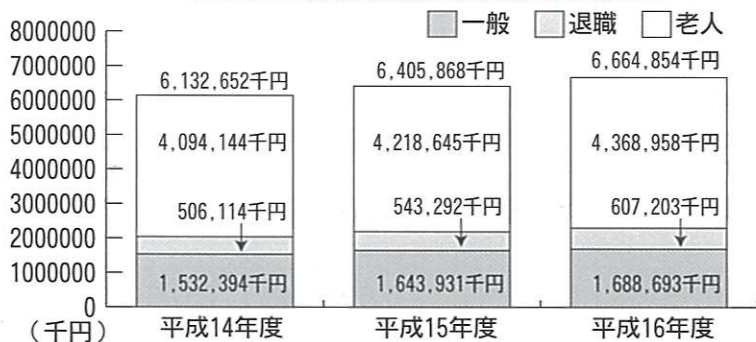


国民健康保険の医療費の現状！

平成16年度のさつま町国民健康保険事業の医療費総額は66億6,485万4千円で年々増加傾向にあります。

◆さつま町国民健康保険医療費の推移◆



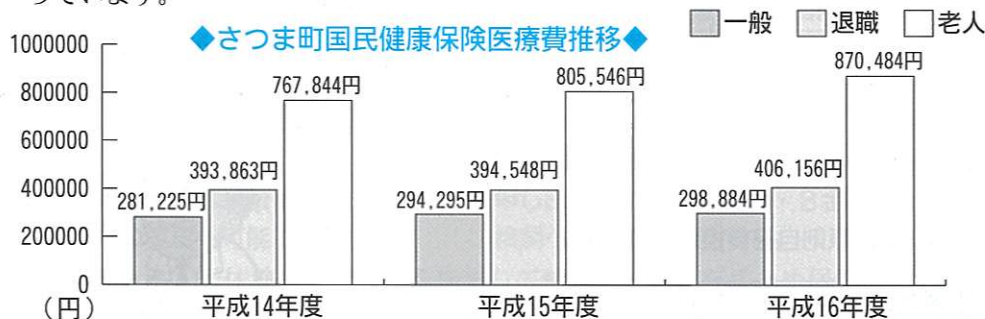
【一般】 国保加入者で0歳～74歳（退職・老人以外）までの方。

【退職】 会社などを退職して国保に加入された方で下記の条件を満たす方。
※各種年金が受けられる方
・加入期間が20年以上ある方
・加入期間が40歳以降に10年以上ある方

【老人】 75歳以上（一定の障害がある方は65歳以上）の方または昭和7年9月30日以前に生まれた方

医療費総額を対象者で除した一人当たり医療費も増加傾向にあります。特に老人の場合は一般の約3倍になっています。

◆さつま町国民健康保険医療費推移◆



～なぜ、医療費が増加しているのでしょうか？～

- ◆生活習慣病の増加…日ごろの悪い生活習慣が大きな要因で起こる生活習慣病が増えています。これらの慢性疾患は治療に長い期間がかかるため、医療費がかさんでしまいます。
- ◆医療技術の進歩…新しい医療機器や薬が開発されたことで、これまで治療が難しかった病気も治すことができるようになりましたが、治療にかかる費用も増えています。
- ◆社会の高齢化…高齢化社会になり医療を受ける回数が増えたり、治療が長期化するなどの傾向があります。

～健康な暮らしは生活習慣の改善から！～

《食生活を見直しましょう》

- 食べすぎに注意しましょう…「腹八分目」を心がけ、間食はできるだけ控えましょう。
- 塩分をとり過ぎないようにしましょう…塩分のとり過ぎはさまざまな病気の要因になります。「1日10g未満」を目標にしましょう。
- 野菜を積極的に食べましょう…野菜は1日350g（両手の手のひらに山盛りいっぱいぐらいの量）を目標にしましょう。また、緑黄色野菜を積極的に食べるようにしましょう。
- 適正体重を維持しましょう…肥満は多くの生活習慣病の要因になります。適正体重を維持するように心がけましょう。 $〔適正体重 = 身長(m) \times 身長(m) \times 22〕$

《適度な運動を習慣づけましょう》

運動には、体力を養うだけでなく、体の抵抗力を高め、ケガや病気にかかりにくくし、老化を遅くするなどさまざまな効果があります。定期的に運動をする習慣をつけることが大切です。特にウォーキングは特別な場所も技術も必要なく、誰でも手軽に取り組めるのでおすすめです。毎日行うことが理想ですが、目安として1日30分以上、週2回以上を目標に1年以上続けてください。

《心と体のリフレッシュ》

ストレスや疲労も病気の原因になります。趣味や運動などでストレスをためないようにして、十分休養をとるようにしましょう。

あなたの健康が医療費節約につながります。