

みんなで考えよう！老人医療費

平成17年度のさつま町の老人医療費は、総額で **53億7,946万円** でした。

	年間平均受給者数	総医療費	一人当たり年間医療費
平成15年度	6,605人	53億0,729万円	80万3,516円
平成16年度	6,292人	54億0,697万円	85万9,318円
平成17年度	6,003人	53億7,946万円	89万6,130円

上の表はさつま町の老人医療費の状況を年度別に比較したものです。

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年々減少しています。しかし、上の表からわかるように、平成15年度に比べて総医療費は減少せずに、逆に一人当たり年間医療費は、年々増加していることがわかります。



なぜ老人医療費は増えるのでしょうか？

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。それにとまって病気やケガをしがちになります。

生活習慣病の増加

『高血圧症』，『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！

生活習慣病予防の3大ポイント

適度な運動

1階から2階は階段を利用する。テレビを見ながらストレッチをする。

時間のない人は、今までよりも1,000歩（約10分）多く歩くようにしましょう。

バランスの良い食生活

腹八分目を守る。野菜（緑黄色野菜を中心に）を食べる。食塩を1日10g未満にする。骨を丈夫にするためにカルシウムも積極的に摂りましょう。

休養をとる

ストレスをためないようにし、自分にあったストレス発散方法を見つけましょう。

睡眠を十分にとる。夜12時前に寝ると、より疲れがとれます！

上手なお医者さんのかかり方について

- ・お医者さんのかけもちは止めましょう。
- ・緊急時以外、時間外、休日受診はなるべく避けましょう。
- ・薬をたくさん欲しがるのは止めましょう。
- ・かかりつけ医を持ちましょう。

（ちょっとした病気でいきなり大病院に行くと特別料金が加算されることがあります。）

- ・お医者さんを信頼し、指示を守りましょう。
- ・わからないこと、知りたいことはきちんと聞くようにしましょう。



みなさん一人ひとりが上手な受診で医療費を有効に使いましょう！