

# 医療費を大切に!!

人口の高齢化と医療の高度化によって、医療費が増加していくことは避けられません。ですから、なお一層医療費を大切に使うことが必要です。

過去五年間の医療の推移を左表で示しましたが、被保険者一人当たり医療費は、昭和六十二年度に一三万五九八円（全体）が平成三年度には一七万七四九七円となり、約三二%の伸びを示しています。

**医療費を有効に使うために**

重複受診はやめよう

家庭医をもとう

早期発見、早期治療を

やたらに診てもらおうのは考えものだが、ふだんと様子が違ったら、早めに受診を

検査、処置、注射、薬などをやりなおすため、医療費のムダ使いに

できるだけ診療時間内に受診を

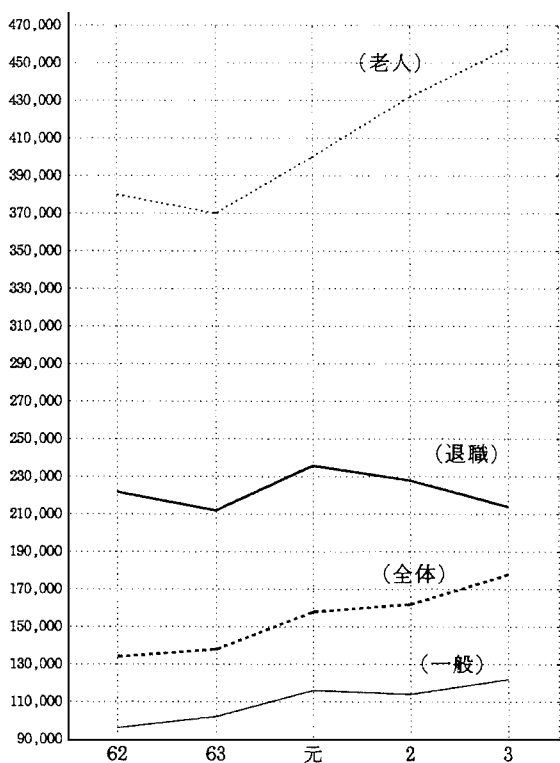
急病の場合はともかく、時間外は加算料金がつくし、お医者さんの負担にも

薬ねだりはやめよう

やたらにねだる、指示どおりに飲まない、いずれも医療費のム

## 被保険者別一人当たり医療費の推移

(単位：円)



	昭和62年度	昭和63年度	平成元年度	平成2年度	平成3年度
— 一般被保険者	99,303	104,443	116,331	116,219	124,131
— 退職被保険者	221,414	208,583	236,659	229,126	214,708
..... 老保給付対象者	379,444	370,766	397,420	432,227	461,781
----- 全体	135,958	140,894	157,478	164,642	177,497



病歴や体質などを把握してくれているので、より治療効果がある

健康診断を受けよう

治療より予防を心がけるため、定期的な健康チェックを

年に一度は健康診査を受け、自分のからだの情報をつかみましょう

すこやかで、豊かな毎日をおくるためには、定期的な健康診査は欠かせないもの一つです。とくに成人病は、長い間自分で病気の進行に気がつかないものが多いのです。人のからだは、日々刻々変化しています。今年の検診で異常がなかったからといって、来年もまた、かならずしも異常なしとはかぎりません。

毎年定期的に検診を受けることによって、自分のからだの情報を正確につかみましょう。

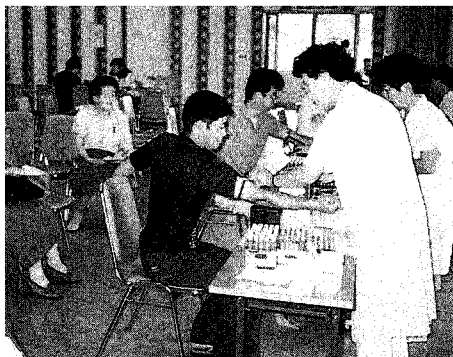
そしてその結果、異常があれば、日常生活に気をつけ、場合によっては治療を受けることが必要です。検診は受けるだけでは十分でなく、その結果を自分の健康管理に生かすことが大切です。

### どんなことに注意すべきか

#### (1) 太りすぎの場合

太りすぎは成人病の大きな原因の一つです。次のことに注意して、月一〜二キログラムの減量を目標に、標準体重に近づけるよう努力しましょう。

食事療法で大切なことは、摂取エネルギーを減らすことです。その際、肉、魚などのたんぱく質と野菜に多く含まれるビタミンが不足しないように注意することが



文化会館で行われた成人病検診

必要です。 低血圧の場合

標準体重(kg) Ⅱ  
〔身長(cm) - 100〕 × 0.9

#### (2) 低血圧の場合

低血圧の大部分は体質的なものです。症状がなければ多くの場合心配いりません。しかし、朝起きにくかったり、からだのだるいなどの症状がある人は、体質改善を心がけましょう。低血圧の原因として、甲状腺、副腎皮質などの内分泌の異常が認められる場合は治療が必要です。

### 体質改善のポイント

- ① 規則正しい生活
- ② 運動して体力をつける。
- ③ たんぱく質、野菜をたっぷり取る。
- ④ 朝ご飯はきちんと食べる。