

国保だより

問い合わせ
市民生活課医療年金係
☎ 22-7734

特定健康診査を受けましょう！

平成20年4月から特定健康診査が始まりました。国民健康保険に加入している40歳～75歳未満の人を対象に年1回実施されます。

特定健康診査は自覚症状無く進行する「生活習慣病」を見つけるチャンスです。『自分の生活習慣が自分の体にどのように影響しているか』を健診で知ることができ、また、検査結果の変化を見ることで、異常が出る前の段階で予防することができず。健康づくりのスタートとして、ぜひ受診してください。

医療費が増えています

竹原市国民健康保険の医療費の総額は、年々増加傾向にあり、平成20年度は約31億円で、一人当たりの1年間の医療費総額は約37万6千円でした。

このまま医療費が増え続けると、医療保険の財政が圧迫され、被保険者のみなさんが負担する国民健康保険税の増額にもつながります。

上手にお医者さんにかかりましょう

◆一つの病気でお医者さんをあちこち変えていませんか？
初診料は再診料より高く、同じ病院に2回行くより高くなります。

◆急病以外で、時間外や休日でもかまわず受診していませんか？
時間外・休日の診療は加算料がつき、医療費が増えます。

◆「かかりつけ医」「かかりつけ薬局」を持ちましょう
お薬手帳持参で薬の重複・もらいすぎを防ぐことで、副作用などによる体の負担も軽くなり、医療費の節約にもつながります。

健康優良家庭のみなさん！生活習慣についてお聞きしました！

竹原市国民健康保険では、一定期間医療給付を受けていない家庭で、国民健康保険税の滞納のない世帯を対象に、健康優良家庭として、年に一度敬意と感謝を表し記念品を贈呈しています。

平成20年度の該当者に、日頃の生活習慣など健康の秘訣を伺いました。アンケートの主な内容を紹介します。

Q. 一週間の内、スポーツ（ウォーキング含め）をする時間は何時間くらいですか？

3時間未満の人が約7割でした。

運動不足は血液の循環を悪くさせるだけでなく、余剰のエネルギーを蓄積させるため、肥満や動脈硬化を促します。



Q. あなたは健康診断を受けていますか？

年齢が高くなるほど受診する人が多くなる傾向にあります。

若いうちから自分の体について知ることが大切です。まずは定期的に健康診断を受けて健康を維持できるようにしましょう。



みなさんが健康を保つために日々の生活に気を配っていることが分かりました。これからも上手に健康管理をし、生き生きとした生活を送っていきましょう。

Q. 社会的活動（ボランティア・公民館・地域活動等）に参加していますか？

少しずつではありますが、参加している人が増加しています。

生活空間を広げ、自分が持つ知識や経験、技術を誰かのために役立てるのも生きがいの一つになっていくのではないのでしょうか。



Q. 食生活で、気をつけていることはありますか？

6割以上の方が気をつけていることがあるとの回答でした。

食べすぎ飲みすぎもNG！1日3食決まった時間に食べることが大切。また、アルコールは適量を守り、週2日は休肝日を。内臓脂肪の蓄積を防ぎましょう。

