

庄原市国保の将来のために

「医療費適正化の取り組み」

保健医療課国保年金係 ☎0824・73・1158

これまでお伝えしたとおり、本市は医療費が高い傾向が続いています。一人一人が健康と医療費節約に心掛けることで、家計を助け、さらに本市国保の財政安定化への一助となります。

医療費の節約のためにできること

現在治療中の方は、主治医の治療方針のもとで、これまでどおり適切な療養、服薬を行う必要があります。継続的な治療を行っていない方や健康に自信のある方も、次のことに気をつければ、将来的な医療費が上がるのを抑えることにつながります。

生活習慣の改善を

こちらのキャラクターをご存知ですか？



これは、本市が取り組んでいる、「庄原塩少々プロジェクト」のイメージキャラクター「シヨールシヨール鳥」で、親指と人差し指で塩をつまんでいる手を表しています。

塩少々プロジェクトは、市民全体の血圧を5%下げることが目標としています。そのためにも、

- ① 食べすぎや濃い味付けには注意する
- ② 日常生活の中で積極的に体を動かすことを心掛けましょう。

節約につながる受診の仕方

病院を受診するとき、次のことに気をつけることで、医療費の節約につながります。

① かかりつけ医やかかりつけ薬局を持つ

身近な「かかりつけ医」で診察を受け、必要があれば紹介状をもらって大きな病院で受診するほうが、時間と医療費の節約につながります。

また、自分の薬歴や体質などをよく知って「かかりつけ薬局」があることで、薬の内容やジェネリック医薬品などについても相談しやすく、頼りになります。



② 診療時間内の受診を心掛ける

夜間など時間外診療には、時間外診療費が加算されます。やむを得ないときだけの利用を心掛けましょう。

③ 同じ病気で複数の医療機関にかかると「重複受診」は「受診」はやめる

その都度初診料もかかり、同じ検査を繰り返すので、時間もかかります。不安なことなどは、納得いくまで医師に相談するようにしましょう。

④ 定期的に健康診断を受ける

自分の体の状態を知り、結果によっては早期受診・早期治療を行いましょう。

大切なのは

「健康寿命」

を延ばすこと

健康寿命とは、寝たきりなど健康上の問題がなく日常生活を送れる期間のことです。

日本は平均寿命が80歳を超える世界有数の「長寿国」です。一方で生活に支障なく過ごせる「健康寿命」と平均寿命との差を平成22年の調べで見ると、10年近くが寝たきりなど「不健康な期間」があります。

本市で医療費が高い疾患は、循環器系疾患など、生活習慣の乱れに起因する疾患です。長寿を楽しくはつらつと生きるためにも、健康寿命を延ばすことが大切です。

【いつもより多く体を動かす】

例えば、国民のほとんどができる「ラジオ体操」。朝昼晩の1日3回行うと、10分の運動になります。そのほか、掃除機を拭き掃除に変える、歩くときの歩幅をもっと大きくする、テレビを見ながらストレッチを行うなど、ちょっとした工夫でずいぶん活動的な生活になります。今より少し生活を見直し、健康寿命を延ばしましょう。