

みんなで作ろう健康蒲郡!

おーの健吉さん!



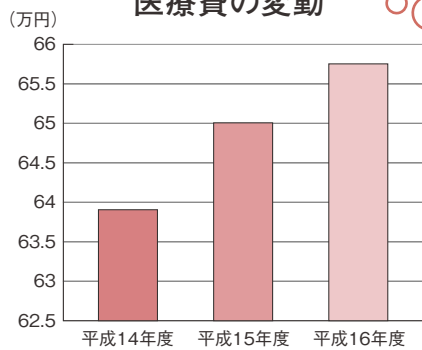
人間誰しも年をとってくると「腰が痛い」「膝が痛い」など、若い頃は特に気にしていなかったことが、日常生活に少なからず支障をきたしてきます。

このようなとき、「治療費が安いか」「気持ちがいいから」などと軽い気持ちで、あんま・マッサージやリハビリに通っていませんか。また、午前中は〇〇病院へ、午後は××病院へと掛け持ち受診をしていませんか。

みなさんが窓口で支払うのはごくわずかな金額でも、実際はその10倍近くの医療費がかかっているのです。

増え続けている医療費を抑制するためにも、日ごろから体を鍛え、健康な体づくりに努めましょう。

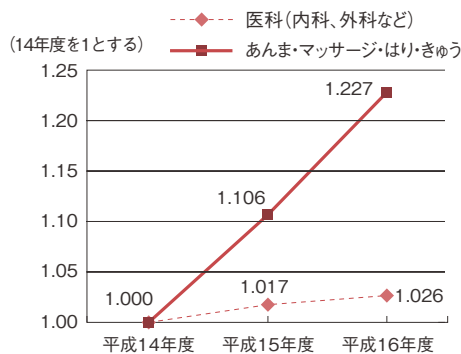
医療費の変動



左の図は、蒲郡市で老人医療を受けている人の一人あたりの医療費を棒グラフにしたものです。

14年度に比べ、医療費が年々増えていることがわかります。

診療科別医療費伸び率の変動



右の図は、蒲郡市で老人医療を受けている人の一人あたりの医療費伸び率を折れ線グラフにしたものです。

内科、外科などの医療の診療に比べ、あんまなどリハビリにかかる診療費が著しく増加していることがわかります。

あなたの趣味は健康へつづく第一歩

日ごろから体を鍛えることは、なかなか難しいことです。でも、「老化は足元から」などと言われるように、まず日常生活の中、歩く習慣をとり入れていけば、思ったより簡単にできます。

さらに、自分の体力にあわせて、友人など誘って行えば、もっと楽しいものになります。

また、指先を動かすことは頭の老化を防ぐと言われています。手芸や楽器の演奏など、何か趣味を持ってみてはいかがでしょうか。

問合先 保険年金課 ☎66-1102

☆ お気軽にご相談ください ☆

平成17年6月から、保健師がみなさんのお宅に出向き、健康相談を行っています。
“保健師さんにぜひ来てほしい!”という方は市役所保険年金課福祉医療担当までご連絡ください。