

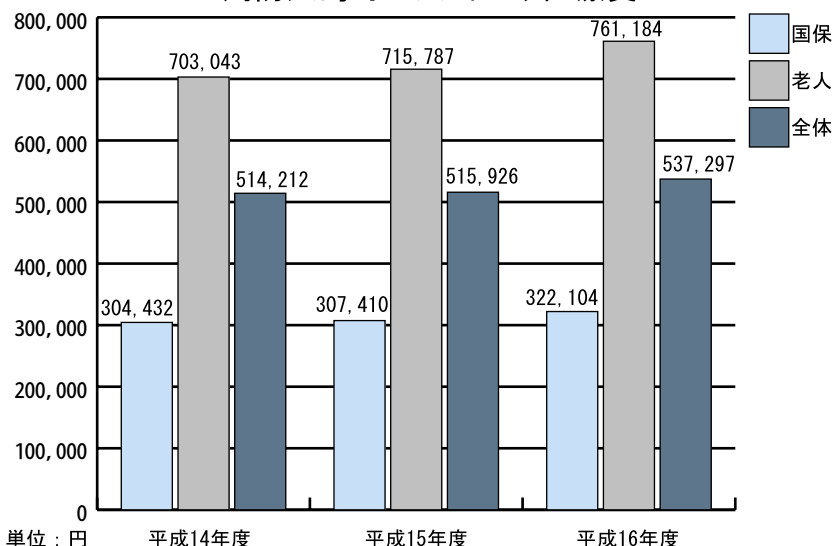
# 伸ばそう「健康寿命」、医療費を有効に使いましょ

国民医療費は、国民所得を上回る伸びを示しており、なかでも老人医療費の占める割合が大きくなっています。山口県民の医療費も同様な伸びを示していますが、高齢化が進展していることもあり、1人当たりの医療費は全国上位にあります。

周防大島町の医療費もグラフのように毎年伸び続けています。医療費がこのまま増え続けると、医療制度が成り立たなくなり、安心してお医者さんにかかることができなくなってしまうかもしれません。

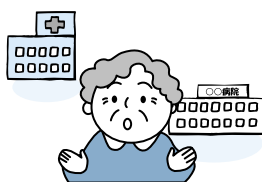
医療費が増え続けると、みなさんの負担も大きくなってしまいます。みなさんの大切な医療費を有効に使うために、次のことを参考に、日ごろから上手な受診と健康づくりを心がけましょ。

周防大島町 1人当たり医療費



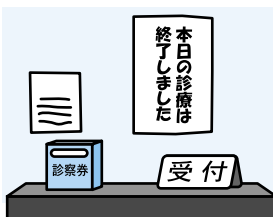
## ①重複受診（一つの病気で複数のお医者さんにかかること）を避けましょ

お医者さんを変えると初診からはじまり、同じような検査をしたり薬をもらったりするなど、本来は必要のないはずの医療費がかかってしまいます。



## ②診療時間内にお医者さんにかかりましょ

時間外に受診すると、本来の診療費のほかに別料金が加算されますので、緊急時以外は診療時間内に受診ましょ。



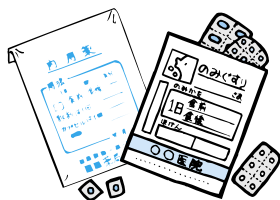
## ③かかりつけ医を持ちましょ

日常的な診療のほか、健康管理の面までアドバイスしてもらうことができます。専門的な治療が必要であれば、ほかの病院への紹介状も書いてもらえます。



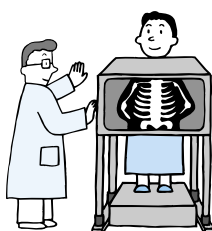
## ④薬は上手に飲みましょ

適切な用量・用法を守ってこそその薬です。自分の判断でむやみに薬をほしがらないで、お医者さんの指示に従って飲むようにましょ。



## ⑤健康診断を受けましょ

定期的に検診を受け、病気の早期発見、早期治療を心がけましょ。高血圧、糖尿病などの生活習慣病は、かかりはじめに自覚症状のないものがほとんどです。年に1回は必ず受けるようにましょ。



## ◆問い合わせ／医療保険課 ☎77-5502

生活習慣病の発症は若いころからの悪い習慣（不規則な生活、食べ過ぎ、多量飲酒、運動不足など）の積み重ねが大きな要因となっています。健康は一朝一夕で築けるものではありません。

高齢者以外の世代のみなさんも正しい習慣を身につけ、健康維持に留意することが健康寿命を伸ばすことにつながり、ひいては医療費の節減や医療保険制度の健全な財政運営にもつながっていくのです。