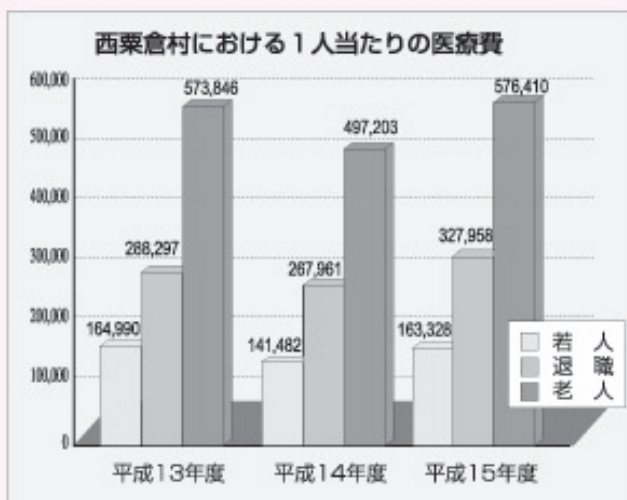


西栗倉村における医療費の動向



なぜ、医療費は高くなっているのでしょうか

【医療機関へのかかり方】

かぜなどの軽い症状にもかかわらず、最初から大病院で受診したり、同じ症状でいくつもの医療機関にかけると医療費がかさんでしまいます。

【生活習慣病の増加】

日ごろの悪い生活習慣が大きな要因で起こる生活習慣病が増えています。これらの慢性疾患は治療に長い期間がかかるため、医療費がかさんでしまいます。

【社会の高齢化】

医療を受ける回数や期間が長い高齢者が増えたことにより、医療費も増えています。

【医療技術の進歩】

新しい医療機器や新しい薬が開発されたことでこれまで治療が難しかった病気も治すことができるようになりましたが、治療にかかる費用も増えています。

バランスのとれた食事

野菜をたっぷり食べましょう

野菜には、病気に対する抵抗力を養うビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。また、緑黄色野菜に多く含まれるベータカロチンは、老化やがんの予防に効果があるとされています。

ストレスと上手に付き合ひましょう

ストレスは心と体の大敵

ある調査によると、現代人の2人に1人が何らかのストレスを感じているそうです。適度なストレスは緊張感ややる気を与えるものですが、とくに負担に感じる人や、解消せずため込みすぎる人の場合、心ばかりか体にも悪影響を及ぼしかねません。日ごろの生活でストレスを感じている人は、まずその原因を見つけ、上手な対処法を身につけることが大切です。

肥満は万病の元

肥満は生活習慣病を招きます

肥満は、糖尿病や心臓病、脳卒中など、多くの病気を招きます。肥満の多くは、日ごろの運動不足や食生活の偏りといった生活習慣から引き起こされるものです。BMIの数値から肥満に当てはまった人は、自分の生活を見直し、日常的なことから少しずつ注意して改善していくようにしましょう。

【年に1回は健康診断を受けましょう】

健康を保つためには、自分の体の状態を把握しておくことが重要です。生活習慣病の多くは自覚症状のないままに進行するため、気づかないうちに手遅れになっていることも少なくありません。逆にいえば、普段から定期的にチェックしていれば、防げる病気も多くあるのです。病気の早期発見・治療、そして予防のために、年一回は健康診断を受けましょう。

★健診結果で生活改善★

健診を受けたら、その結果を役立てましょう。今回の異常が発見されなくても、健診から可能性のある病気や注意点がわかることもあります。もし病気の可能性があるなら、それを防ぐためにどうすればいいのか、生活習慣に問題がないかを振り返るなど、健診の結果からわかること・できることはたくさんあるのです。受けっぱなしにせず、健診の結果を理解し、健康のバロメーターとして十分に活用することが大切です。

日々の運動

体を動かして、心身ともにリフレッシュ

身体活動量が多い人や定期的に運動をしている人は、糖尿病や心臓病、高血圧などの病気にかかりにくいといわれています。また、運動はストレス解消にも大変効果があり、心身ともに健康を保つためには欠かせない要素なのです。スポーツは苦手という人は、通勤や家事などの活動の中で体を動かすことから始めてみてはいかがでしょうか。大切なのは、無理なく自分のペースで続けることです。

タバコとお酒は控えめに

たばこは有害物質がいっぱい

たばこには、タールやニコチン、一酸化炭素など、100種類以上もの有害物質が含まれており、がんや動脈硬化、心臓病などの病気を招くおそれがあります。また、たばこから立ちのぼる副流煙は、本人だけでなく周囲の人にも害を与えます。自分のため、周囲のためにも、禁煙もしくは節煙を心がけましょう。

●適正体重●

適正体重＝身長(m)×身長(m)×22

BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

BMI判定表		
18.5未満	18.5以上 25.0未満	25.0以上
やせ	正常域	肥満

医療費を節約しましょう