

すこやかな毎日

健康と元気とともに年を重ねましょう

いつまでも健康で自立した生活を送る「健康寿命」を伸ばすことは、誰もが願い望むことでしょう。

高齢者の方々が生き生き・はつらつと生活する姿は、次世代に健康の大切さを伝えていくことにもなります。

すべての人々が年を重ねる現実を、しっかり見つめてみましょう。

正しい生活習慣によって「健康寿命」を伸ばすことは、医療費の節減、そして、医療保険制度の健全な財源運営にもつながります。

健康寿命を伸ばすために、ちょっとチャレンジ!!

1日、10分でもいいから散歩をしましょう。

外に出て、風・空気・季節を感じましょう。体力づくりで心を豊かに…



おそうじや洗濯などの家事をしましょう。



毎日少しずつ、目的を持って家の中を片付けていきましょう。



近くに行くにも、さり気ない身だしなみを楽しんで。ときには新しい服を…



加齢に合わせた住みやすい空間を考えましょう。



ちょっとチャレンジして楽しくなったわ

元気はつらつ!

あら、鈴木さん? 見違えた!!



小さな楽しみ、小さな幸せを感じて元気いっぱいのお後を!!



見たいTV、聞きたいラジオ、読みたい本など、小さな楽しみを…



このコーナーについて詳しくは、いきがい福祉課（内線155）へどうぞ。

イラスト提供 玉木美穂さん(泉町)

大切にしたい 医療費

増加傾向が続く老人医療費！

土岐市では、平成16年度の一人当たりの老人医療費は64万円。前年度より5.2%の増加となりました。

高齢社会に適応できる医療費制度・安心して医療を受けるための医療費制度を維持するため、医療費の節減にご協力ください。



◎かかりつけ医を持ちましょう

同じ病気で、いくつかの病院にかかるのは、薬が重なる場合もあり体に良くありません。かかりつけ医を持つことで、薬の飲みすぎを防ぐこともできます。

また、かかりつけ医は、私たちの身近にいて、健康のことなら何でも相談に乗ってくれます。そして、自分の病歴や体質を知ってもらえれば、急に具合が悪くなっても安心して診てもらうことができます。健康を維持し、病気の早期発見のためにも、定期的に診てもらいましょう。



おじいちゃん！
おばあちゃん！

今月は
何回病院へ
行きましたか？



◎保険証が変わったら、必ず届け出を！

病院へ行くときに必要な保険証が変わったら、必ず、いきがい福祉課または支所へ届け出をしてください。

市役所への届け出がないと、病院で使われた保険証と市役所で登録している保険証が食い違ってしまい、病院が医療費の請求をすることができなくなってしまいます。早めの届け出をお願いします。

心掛けたい ⑧ のポイント

- ① かかりつけ医（家庭医）を持ちましょう。
- ② 同じ病気で複数のお医者さんにかかるのはやめましょう。
- ③ お医者さんに症状などを要領よく説明しましょう。
- ④ 定期的に健康診断を受け、病気の早期発見・早期治療を心掛けましょう。
- ⑤ お医者さんを信頼し、指示を守りましょう。
- ⑥ 薬をむやみに欲しがるのはやめ、お医者さんの指示通り、正しく服用しましょう。
- ⑦ 治療より予防に努めましょう。
- ⑧ 「栄養・運動・休養」の健康三原則を守りましょう。

何よりも
病気知らずの生活が
第一ですね

土岐市の
老人医療費は
年々増加



土岐市の老人医療費 一人当たりの1年間の医療費

