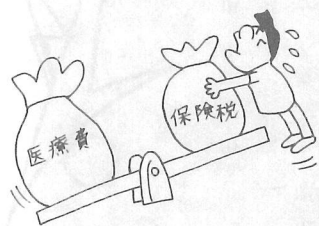


もう一度見直そう国保医療費

下の表は、今年五月にみなさんが医者にかかった診療状況を病類別に表わしたものです。

このように一ヶ月に約四、六〇〇万円の医療費がかかりこの医療費の一部にみなさんの保険税があらわれています。こうしたことから医療費が増加すればこれを補う保険税も増加し被保険者の負担が大きくなるばかりです。みなさんの負担が大きくならないように医療費に関心をもちムタなく有効に使われているかもう一度医療費を見直してみようではありませんか。



件数 費用額 万円

| 件数 | 種類 | 費用額 (万円) |
|-------------------|-----------|-------------------------|
| 29 | がん | 230 |
| 81 | 糖尿病 | 86 |
| 45 | 精神病 | 256 |
| 922 | 高血圧 | 1,268 |
| 619 | のど・鼻 | 413 |
| 238 | 胃・十二指腸 | 513 |
| 97 | じん臓病 | 395 |
| 176 | 皮膚病 | 162 |
| 267 | 骨折・腰痛 | 335 |
| 94 | けが | 166 |
| 350 | 神経・癩瘡 | 215 |
| 753 | その他 | 593 |
| 総件数 3,671件 | 合計 | 総医療費 46,383,390円 |

栄養のバランスとれていますか？

現在は栄養過多の時代、反面「カッケー」や「成人病」が増えています。私たちは、空腹感で食物を取り、満腹感を味わって満足し、

四十歳からの健康

食べるということは呼吸とは違い、意識をとまなうものです。加工食品等の氾濫で栄養の偏りや食塩の取り過ぎが問題になっていきます。



高血圧や成人病は老人の病気と思っていませんか？ これらの病気は、不節制な生活の積み重ねが原因なのです。昭和五十五年の四十歳代の血圧検診結果ですが、病気の下地をもつ者が十人のうち四人以上もいるのです。高血圧の方、七十人の家庭のみそ汁を調べたところ塩分一グラム以下のうす味みそ汁の家庭は半分以下でした。みそ汁は、実だくさんにして野菜等を補い、汁を少なくし塩

遺伝と高血圧との関係

分を控えましょう。健康三本柱の栄養、労働（運動）、休養を守って健康管理に心がけましょう。※うす味に慣れるには、段階的に減すことがコツです。

