

ちょっと気になるこれからの医療費



医療費のこと知っていますか？

窓口負担

公費 + 保険料

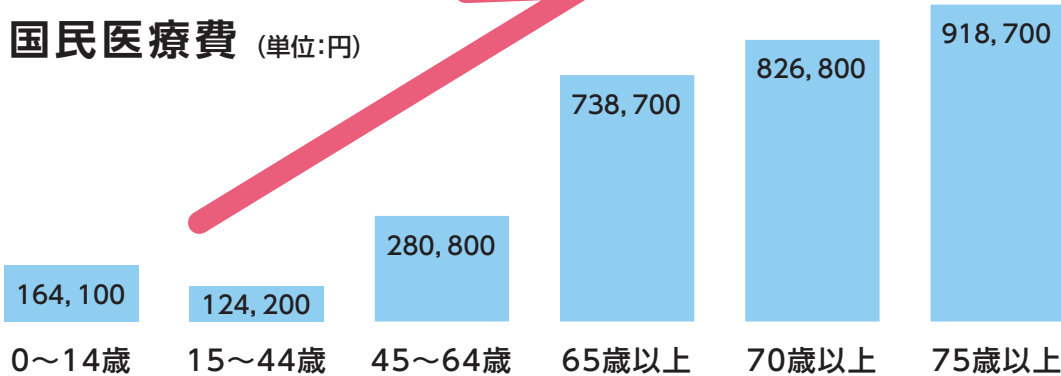


医療費は窓口負担だけではありません！

保険料や税金として支払っているお金も
医療費として使われています。

医療費の実際

人口1人あたりの
国民医療費 (単位:円)



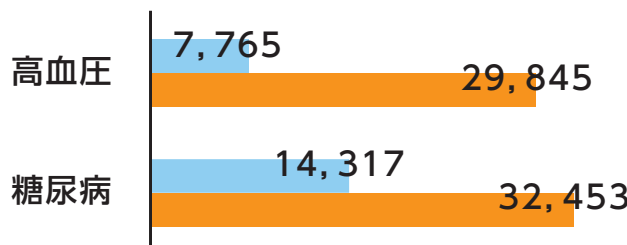
高齢になるほど
かかる医療費も
増えるんだね！



出典：厚生労働省
平成30年度
国民医療費

1日あたりの
診療費

入院外 入院



糖尿病で入院すると…
32,453円×入院日数
(平均14.3日)

46万円
ほどかかる!!

医療費が増加するという事は、一人ひとりの負担が大きくなることにつながります。
健康づくりに取り組み、医療費の負担を減らしていきましょう！



詳しい内容は
こちらから

将来の健康のために今から始めよう！

食 事



▪ 朝食を欠かさず食べる習慣！

朝食は生活リズムを整えたり、心の健康に良い影響を与えたり、良いことたくさん！

▪ バランスを考えた食事を取りましょう！



詳しくはこちらから

運 動



▪ 通勤や買い物を自転車や徒歩で！

▪ 階段を使うようにしましょう！

階段を利用することで健康な身体づくりをしましょう。

階段を上る＝速足で歩くことと同じ運動強度！

睡 眠



▪ ゆっくり休むことも大切！

睡眠はちゃんととれていますか？
最低でも6時間は睡眠をとりましょう。

▪ ストレスはため込みすぎないように！

節 酒 禁 煙

▪ お酒はほどほどにしましょう！

日本酒なら1合、ビールなら500ml、
ウイスキーなら60ml

▪ きっぱり禁煙しましょう！

タバコは、心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくします。



・ 早期発見 ・ 早期治療

健康診断
を
受けよう！



- 重症化しないために、
早期発見・早期治療が大切！
健康診断・検診を受けていますか？
生活習慣を見直し、必要な場合は
きちんと病院を受診しましょう。

ちょっとした意識から伸ばそう健康寿命！！

