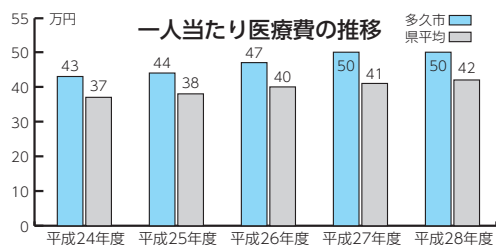


医療費を考えよう！

国民健康保険は、加入者（被保険者）が保険税を納税し、医療費負担を支え合う、「助け合いの制度」です。

平成30年度からの制度改革で県と市が一緒に国保の運営を行うこととなりますが、引き続き市の医療費水準に応じた負担は必要です。下図からわかるように多久市の1人当たり医療費は増加し、県平均よりかなり高い状況にあります。原因の中でも生活習慣病の増加が今後の医療費を考える上で深刻な課題となっています。



問い合わせ 市民生活課 保険年金係 ☎75-2159

これからも安心して医療を受けられる仕組みを維持するために…

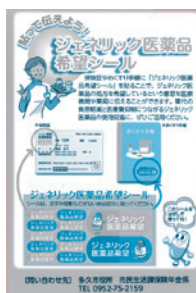
◇一人ひとりが健康な体を維持することが大切です。

生活習慣を見直し、病気を予防したり、年に一度は必ず健診を受けたりして、健康づくりに努めましょう。

◇ジェネリック医薬品を活用しましょう。

ジェネリック医薬品とは、特許期間の過ぎた新薬と同じ有効成分を持った安価な処方薬です。「ジェネリック医薬品希望シール」を活用するなどして医師・薬剤師へ相談のうえご使用ください。

シールは7月に新しい保険証と一緒にお送りしていますが、新たに必要なのは保険年金係の窓口へ申し出てください。



自分の健診結果から生活を見直し健康を守りましょう

毎月17日は
減塩の日

減塩の必要性



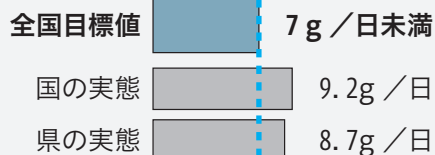
心血管病の原因となる高血圧は、生活習慣の歪みで生じます。そのうちのひとつに食塩過剰摂取があります。現代人の食塩摂取量は石器時代の1日11.2g以下から10g以上へと増えています。このため、高血圧が増え、それに伴う脳卒中や心臓病、腎臓病などが増加しています。また、食塩の過剰摂取は高血圧を介さず、直接心血管病の原因になることもあるといわれています。グラフのとおり目標を達成していません。多久市はどうでしょうか？ 次回は日常生活でできる減塩のコツをご紹介します。（参考：日本高血圧学会HPから抜粋）

1日の食塩摂取量

成人男性



成人女性



（国民健康・栄養調査2016）

減塩目標

問い合わせ 健康増進課 ☎75-3355