

# ご自身の健康に関心をお持ちください！

## 坂東市国保 保険給付費が年間45億円を突破※

※平成 25 年度決算額

国保や後期高齢者医療制度の医療費は、年々増加傾向にあります。みなさんの健康へのちょっとした心がけで、その医療費の増加を和らげることが出来ます。



▲夢積館でグラウンドゴルフを楽しんでいます

### ポイント

☆生活習慣を見直し、食事・運動・休養のバランスを意識して、甘いもの、そして塩分はなるべくひかえめにしましょう。

☆メタボ(メタボリックシンドローム・内臓脂肪症候群)になると、心臓病の危険度が一般の人の約 36 倍にも！脳卒中・動脈硬化性疾患へも近づいてしまいます。

☆健康への第一歩として、1年に1度必ず特定健診を受け、メタボを解消しましょう。特定健診についてはP 4をご覧ください。

☆薬の有効性・安全性が認可されている、ジェネリック医薬品(後発医薬品)を積極的に利用しましょう。安価な価格設定のため、自己負担も少なくてすみます。

## 国保そして後期高齢者医療制度をみんなで維持しましょう。

### 《国保健康家族表彰》

市では国保健康家族の表彰を行っています。常にご自身の健康について注意を払い、年間を通じて医療機関にからなかった家族を表彰しています。

### 《健康まつり》

毎年秋に開催している「健康まつり」では、血管年齢の測定など健康に関するイベントを開催しています。ぜひお越しください。