しまねの健康づくりプラス１シリーズ

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？

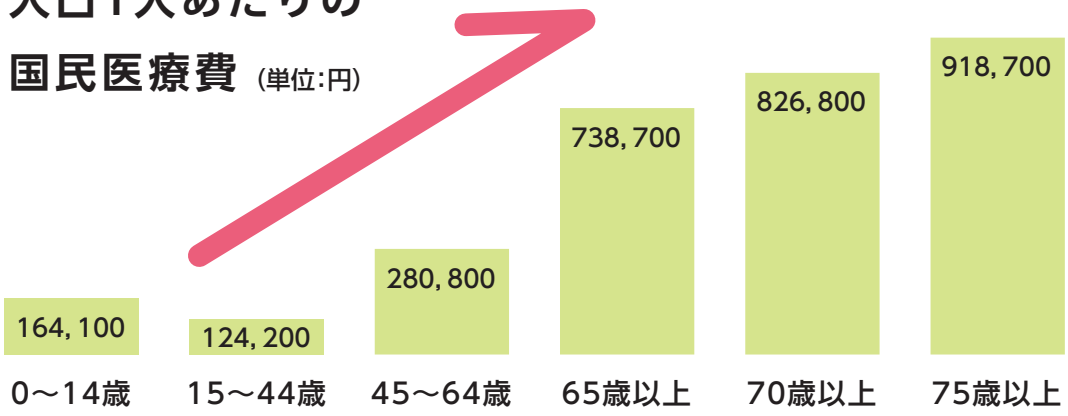
窓口負担	公費 ＋ 保険料

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。

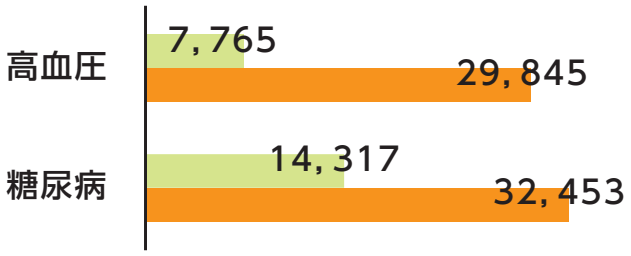
医療費の実際

人口1人あたりの
国民医療費（単位:円）



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ことは、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とりましょう！**

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

- **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!!

作成：島根大学医学部環境保健医学講座　　発行：島根県、島根大学医学部環境保健医学講座