

# 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

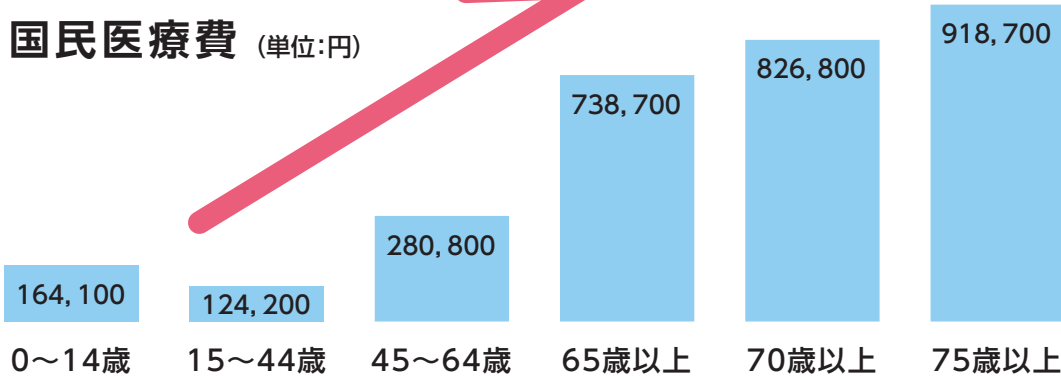


**医療費は窓口負担だけではありません！**

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)



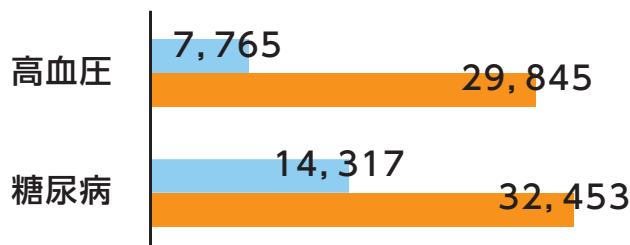
高齢になるほど  
かかる医療費も  
増えるんだね！



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とみましょう！



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時間は睡眠をとみましょう。

### ▪ 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！！

