

# 3 健康寿命を延ばす!

健康に良い生活習慣をひとつずつ増やして、健康寿命を延ばしましょう!



## 健診

### 年に1回は健診を受けて、体の状態をチェック!

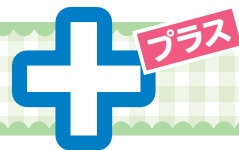
定期的に健診を受けると体の状態の経年変化がわかるため、きめ細かな健康管理ができ、効果的に病気を予防できます。健診結果を日常生活の改善に生かすことで健康の好循環が生まれます。また、早い段階で病気を見つけることで、医療費の節約にもなります。



## 健康寿命を延ばす

### 生活習慣

### 毎日の生活にこれをプラス!



#### 体重計に毎日朝晩のって、体重管理

体重計にのる回数が多いほど、体重が増えにくいことがわかっています。100g単位のデジタル体重計で量りましょう。

#### 肥満の原因、食べ過ぎを防ぐ方法

- 野菜料理や汁物から食べる
- 食器を小ぶりなものに変える
- 一口ごとに箸を置き、一口20回以上かむ



#### 献立に野菜料理を一皿プラス

野菜や海藻に含まれる食物繊維やミネラル・ビタミンには高血糖・高血圧予防効果があることがわかっています。

#### 野菜をたっぷり食べるコツ

- 煮物や炒め物にしてかさを減らす
- みそ汁は具だくさんにする
- すぐ使える冷凍野菜を常にストック



#### たばこはやめる

たばこは健康をおびやかす最大の要因です。

#### たばこをやめる方法

- 禁煙補助剤や禁煙外来を利用する
- 酒席は控えるなど、たばこのある環境から距離をおく
- たばこや灰皿は思い切って捨てる



#### 休肝日 週に連続2日の休肝日をつくる

肝臓を休ませるためには、連続2日間が理想的です。飲むときは適量を守り、水分なども一緒にとりましょう。

#### 1日の適量

(高齢者や女性はこの半分)

- ビール 中びん1本
- ワイン グラス2杯
- 日本酒 1合
- 焼酎 0.6合



#### 今より1日10分多く、体を動かす

10分は、歩数にすると約1,000歩です。日頃から、歩きやすい靴を履いて外出するようにしましょう。

区などで実施している「玄さん元気教室」に参加して、体を動かすこともおすすめです。



#### こんな軽い運動でも効果的です!

- 散歩・ウォーキング
- ラジオ体操
- 掃除・洗濯などの家事
- 階段の上り下り

#### 減塩を心がける

食塩のとり過ぎは高血圧を発症する大きな原因です。

#### 減塩する方法

- ラーメンやそばなどの汁は残す
- しょうゆはかけずに「つける」
- 薄味にして、香辛料やだしをきかせる



#### ストレスを解消する

ストレスをため過ぎると心身に悪影響を及ぼします。

#### ストレスをためない方法

- 生活リズムを整える
- 自分が心から楽しめる好きなことをする
- ゆっくり入浴する
- 深呼吸する

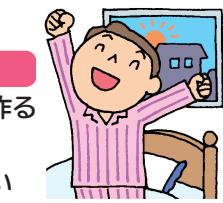


#### 質の高い睡眠をとる

睡眠の質は、生活習慣病などの体の健康だけでなく、うつ病をはじめメンタルヘルスにも影響します。

#### 睡眠の質を上げる方法

- 定時の起床を心がけ、睡眠のリズムを作る
- 就寝前のカフェインや寝酒はやめる
- 寝る直前にパソコンや携帯電話を見ない



# 医療費を節約する

# 3の方法

医療費が増えると、保険料の引き上げにつながり、みなさんの負担も増えてしまいます。次の3つの方法を実践して、医療費を節約しましょう!



社会の高齢化や医療技術の進歩、生活習慣病などの慢性疾患の増加など、さまざまな理由で医療費は増加傾向にあります。医療費が増えると、家計を圧迫するだけでなく、安定した保険医療の確保も危ぶまれます。

少ない自己負担で充実した医療を受けるために、医療費の節約に取り組みましょう。

## 医療費を節約する方法

### 1 お医者さんのかかり方を見直す!

体調が悪くなると最初から大病院にかかったり、同じ病気でも度々お医者さんを変えたりしていませんか? まずは、自分自身のお医者さんのかかり方を見直して、医療費を節約しましょう!



くわしくは P2へ

## 医療費を節約する方法

### 2 薬と上手に付き合う!

薬をもらいすぎたり、薬を飲み残したりしていませんか? 薬と上手に付き合って、医療費を節約しましょう!



くわしくは P3へ

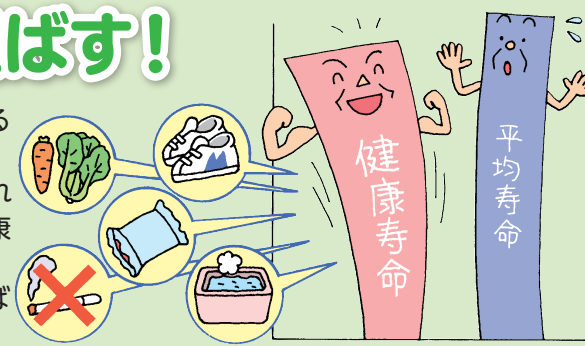
## 医療費を節約する方法

### 3 健康寿命を延ばす!

「健康寿命」とは、一生のうち、「日常生活を支障なく過ごせる期間」「健康と自覚している期間」のことをいいます。

平均寿命が男女ともに80歳を超え、世界有数の長寿国とされている日本ですが、最後の10年前後は「寝たきり」など不健康な状態で過ごす人が多いことをご存じですか?

最期までイキイキと自分らしく生活できるよう健康寿命を延ばす努力をしませんか。

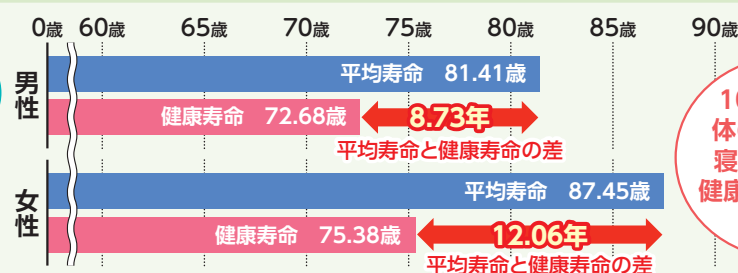


くわしくは P4へ

#### 平均寿命と健康寿命の差

#### 平均寿命と健康寿命で10年前後の差があります!

資料: 平均寿命は 厚生労働省「令和元年簡易生命表」  
健康寿命は 厚生労働省「令和元年簡易生命表」「令和元年人口動態統計」「令和元年国民生活基礎調査」  
総務省「令和元年推計人口」



10年前後が体の不調から寝たきりなど健康でない期間です



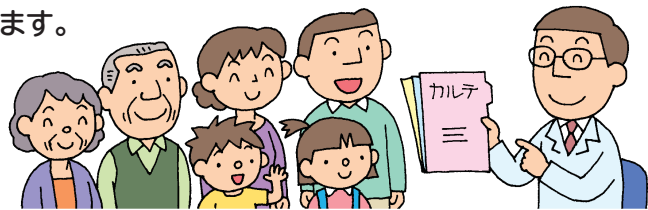
# 1

## お医者さんのかかり方を見直す!

### 1 かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医とは、自分や家族の病歴や体質などを把握してくれている、何かあったらまず相談すると決めているお医者さんのことです。

かかりつけ医は、精密検査や高度な医療が必要になったとき、ほかの医療機関や専門医を紹介してくれます。



**大病院の外来は、紹介状なしで受診すると別途負担があります**

高度な医療が中心の大病院は、紹介状なしで受診すると初診で7,000円(歯科は5,000円)以上の別途負担があります。

また、本当に高度な医療が必要な患者の治療の妨げにもなるので、まずは、かかりつけ医に受診し、必要があれば、紹介状を書いてもらいましょう。



### 3 時間外受診はよく考えてから

休日や夜間などの時間外受診は割増料金がかかり、医療費の増加につながります。

また、お医者さんの負担になるうえ、急病人の治療に支障をきたす恐れもあります。

緊急性が高いかどうか、よく考えましょう。



### 2 重複受診はやめましょう

同じ病気でむやみに複数の医療機関にかかる重複受診は医療費のムダです。

治療に不安があるときは、医療機関を変える前に、納得のいくまでお医者さんに質問しましょう。



**医療費・時間のムダだけでなく、体に負担となる場合があります**

重複受診をすると、また初診料を支払い、同じような検査や処置が行われて時間や費用がかかります。

さらに、投薬や注射などを繰り返すことで、体への負担や副作用も心配されます。



**同じ医療機関でも、頻回受診するのはやめましょう**

処方された薬を飲み終わる前に、体調が悪化しているわけでもないのに、ひんぱんに受診(頻回受診)するのは医療費のムダになります。

### 4 子どもの急病で受診に迷ったらまずは電話相談

休日や夜間の子どもの急な病気で心配なときは、電話相談ができます。

乳幼児の場合は、軽い症状でも昼間のうちに受診しておきましょう。



子ども医療 電話相談 #8000

# 2

## 薬と上手に付き合う!

### 1 かかりつけ薬局を持ちましょう

かかりつけ薬局とは、処方せんを受け取ったら、必ずそこで調剤してもらうと決めている調剤薬局のことです。

複数の医療機関で受診する場合などに便利です。薬の重複や飲み合わせなどをチェックしてもらえ、薬歴を把握したうえでの助言が受けられるなど多くのメリットがあります。また、薬について不安なことがあれば、かかりつけ薬局の薬剤師さんに積極的に相談してみましょう。



**「セルフメディケーション」の頼れる味方です**

セルフメディケーションとは、日頃から健康増進に努め、軽度な不調であれば市販薬で早めに対応するなど、健康の維持・管理に自ら積極的に取り組むことです。

### 3 お薬手帳を活用しましょう

お薬手帳とは処方された薬の名前・量・日数・用法などを記録できる手帳のことです。副作用歴、アレルギーの有無、過去にかかった病気、体調の変化などについても記入できます。

**お薬手帳のメリット**

- 薬の重複や飲み合わせがチェックでき、副作用や飲み合わせのリスクを減らせる
- 副作用歴、アレルギー、過去にかかった病気などの情報を伝えられる
- 災害時や旅先での急病のときに、いつもの薬がわかる
- 忘れがちな質問や意見、要望などをメモしておける



お薬手帳は、必ず1人1冊にまとめましょう! 薬の重複や飲み合わせを薬剤師さんがチェックしてくれます。アドバイスがもらえたり、薬の数が減らせたりするかも。お薬手帳は常に持ち歩きましょう



### 2 薬をもらいすぎないようにしましょう

たくさん薬をもらわないと不安という人がいますが、お医者さんは、患者さんの体の状態と薬のマッチングをしています。診察を受けて効率よく治療しましょう。

薬をもらい過ぎるのは医療費のムダにつながるだけでなく、薬の重複や飲み合わせで体に負担がかかる恐れがありますので、薬は必要な分だけもらいましょう。

**多剤服用(ポリファーマシー)に注意しましょう**

多剤服用の中でも、副作用など害をなすものを特に「ポリファーマシー」と呼びます。薬の種類が多いときは、お医者さんか薬剤師さんに相談し、調整してもらいましょう。



### 4 ジェネリック医薬品を利用しましょう

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは特許期間が過ぎた新薬(先発医薬品)と同じ有効成分を含み、同等の効能・効果を持つ医薬品のことです。開発費が抑えられるため、新薬より安価です。治療が長期にわたる慢性疾患の薬などをジェネリック医薬品に変えると節約の効果が大きくなります。

**ジェネリック医薬品に変更するときのポイント**

- 変更したい意思をお医者さんや薬剤師さんにはっきり伝える
- 複数のジェネリック医薬品がある場合など、薬の特徴の説明をきちんと聞き、納得してから選ぶ
- 飲み慣れた薬の変更に不安があれば、短期の「お試し調剤」から始めてみる

※すべての新薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。お医者さんの判断で変更不可の場合もあります。



## ご存じですか? 整骨院・接骨院の正しいかかり方

整骨院・接骨院は保険医療機関(病院、診療所など)ではありませんが、保険医療機関で受診するのと同様に、窓口で保険証を提示し、一部負担金を支払うだけで施術を受けられる場合がほとんどです。

ただし、保険証が使える場合と使えない場合がありますので注意しましょう。

●「療養費支給申請書」は内容をよく確認してから自分で署名しましょう!

記載されている負傷原因、負傷名、日数、金額などが間違っていないか、よく確認してください。原則として、自分で署名してください。

**保険証が使える場合**

- 打撲
- ねん挫
- 挫傷(肉離れなど)
- 骨折・脱臼の応急手当て(応急手当て以外は医師の同意が必要)



**保険証が使えない場合**

- 左記以外



単なる肩こりや疲れでは保険証は使えません



## ご存じですか? 飲み残しの薬(残薬)の問題

飲み残しの薬(残薬)があるのに、新たに同じ薬をもらうことが医療費のムダだと、大きな問題となっています。残薬を減らすことにより、医療費を大幅に節約することができます。

処方された本人の薬なら、再利用できることもあります。手元に残薬がある場合は、まずはお医者さんや薬剤師さんに相談しましょう。

●薬がたくさん余ったときは、薬局にまとめて持っていきましょう

薬剤師さんが、薬の種類、量、使用期限などを確認し、まだ使える薬は使い、お医者さんに相談して処方を調整してくれる場合があります。

※飲み薬だけでなく、塗り薬、湿布薬などについても同様に調整してもらえます。

