

風邪の季節です

季節の変わり目です。
体調などはくずしていませんか？



風邪などで具合が悪くなったとき、医療機関にかかるかたは多いと思います。その際、わたしたちは医療費の一部を払うだけで医療を受けることができます。それは「国民皆保険」という、すべての人が医療保険に入る制度があるからです。今、高齢化などにより医療費が増加し、医療保険の財政が非常に厳しい状況になっています。

冬場の寒い時期や季節の変わり目は、体調を崩しやすく医者にかかりやすいときです。貴重な医療費をたいせつに使うためにも、まずは自分自身の健康に気をつけ、できることから始めましょう。

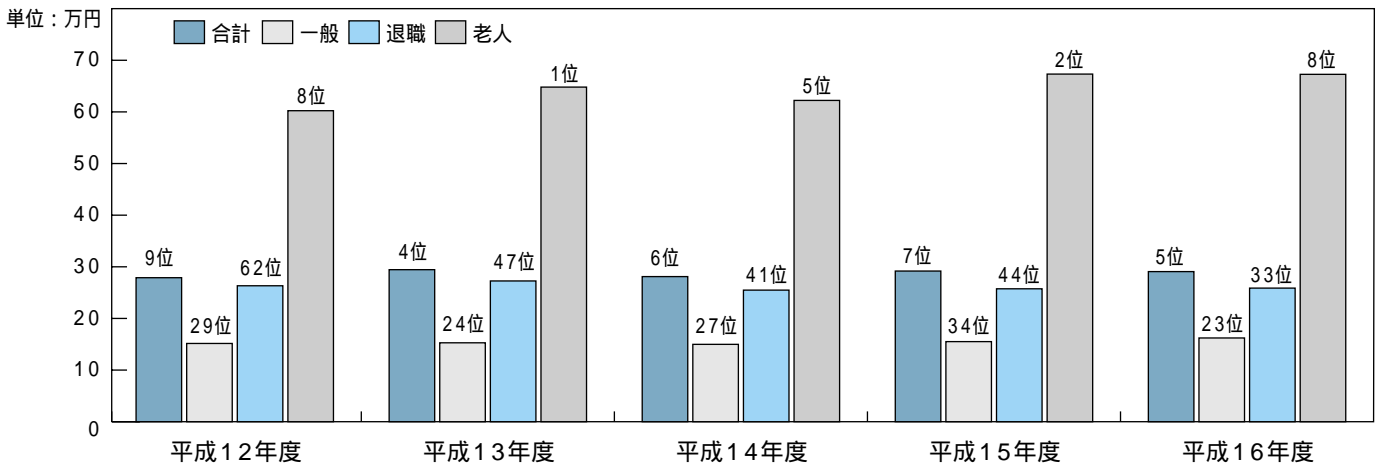
環境 ・室温は20 前後、湿度は60～70%に保ちましょう。
...ウイルスの繁殖や、鼻やのどの粘膜の傷みを防ぎます。

食事 ・家で夕食を食べる回数を増やしましょう。
...栄養バランスの良い食事は免疫力を高めます。

睡眠 ・なるべく12時前に寝ましょう。
...質の良い睡眠は、脳や体の疲れをとるのに重要です。

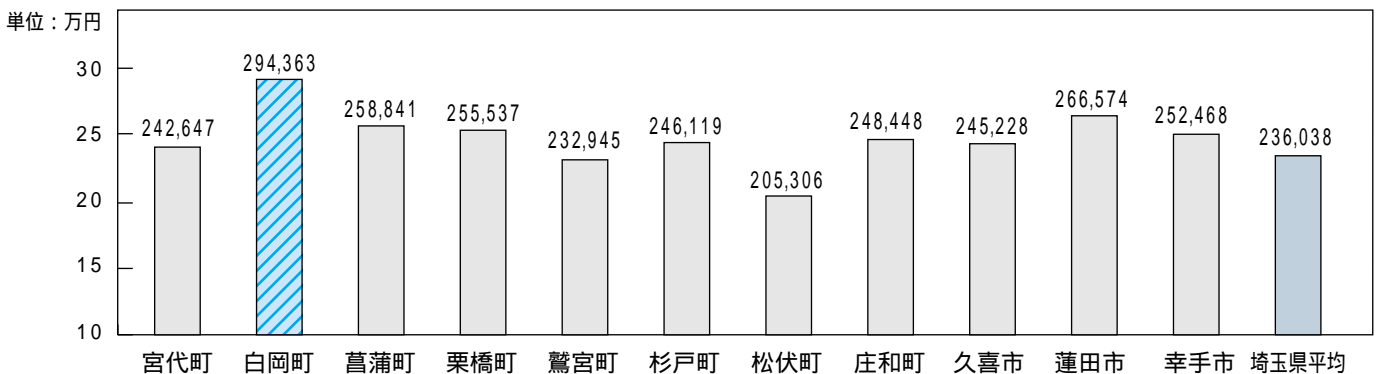
運動 ・積極的に体を動かし体力をつけましょう。
...体力をつけることで抵抗力も高まります。

白岡町国保の一人あたり診療費の推移と県内順位



平成12年度は介護保険制度の施行、14年度は医療制度改革による影響あり。特に14年度は、制度改正により11か月分の医療費。県内順位は、埼玉県内の国保組合を含む96団体(ただし、「退職」は市町村国保のみの90団体)中のものです。

平成16年度 一人あたり診療費の状況(近隣市町村、県平均との比較)



埼玉県国民健康保険団体連合会資料より