



求められていきます 人生八十年の 健康プラン

老人保健医療

と

健康づくり

今や、人生八十年時代。高齢化社会は着実に進んでいます。老人保健医療事業はこうした時代に応え、市民の健康の増進と老人福祉の向上を図ることを目的に、各種の事業を行っています。

今号は、「老人保健」の仕組みを紹介しながら、老後に向けた健康づくりを考えてみたいと思います。

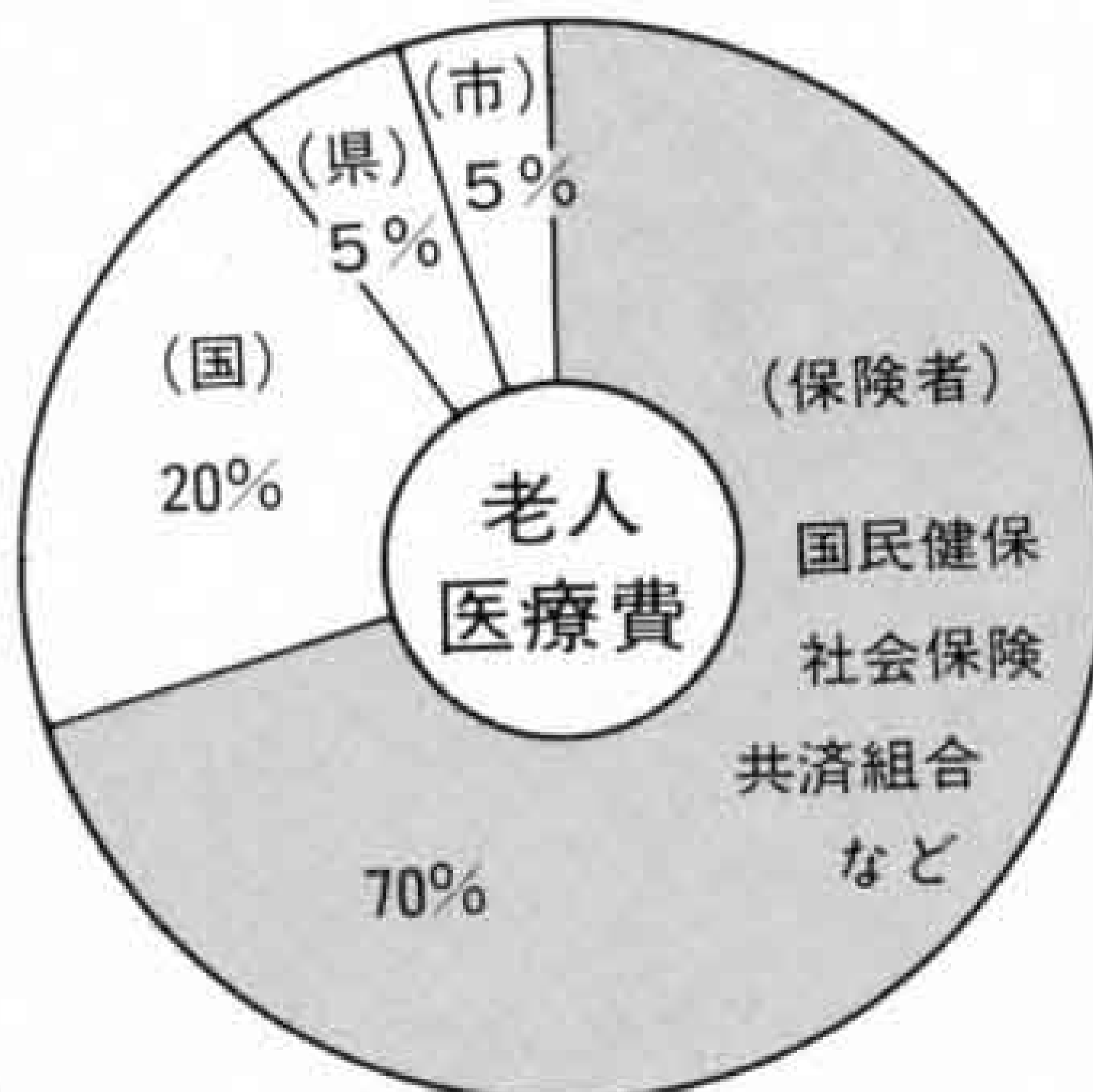


△健康は歩くことから(吉永健康教室の皆さん)

知っていますか 老人保健医療制度の仕組み

病気やケガは、予測なしに突然やってくるものが多いものです。高齢になればなるほど、医療費の負担は経済的に苦痛となります。

「老人保健」は、お年寄り(七十歳以上)が安心して治療が受けられるよう、各種の健康保険加入者と国、県、市が医療費を負担しています。つまり、多くの市民の協力で賄われている制度といえます。ですから、市民一人ひとりの負担を軽くし健やかな老後を送るには、日頃から医療費に関心を持って、その有効利用を心がけること。それと、若い年代からの健康づくりがますます大切になってきます。

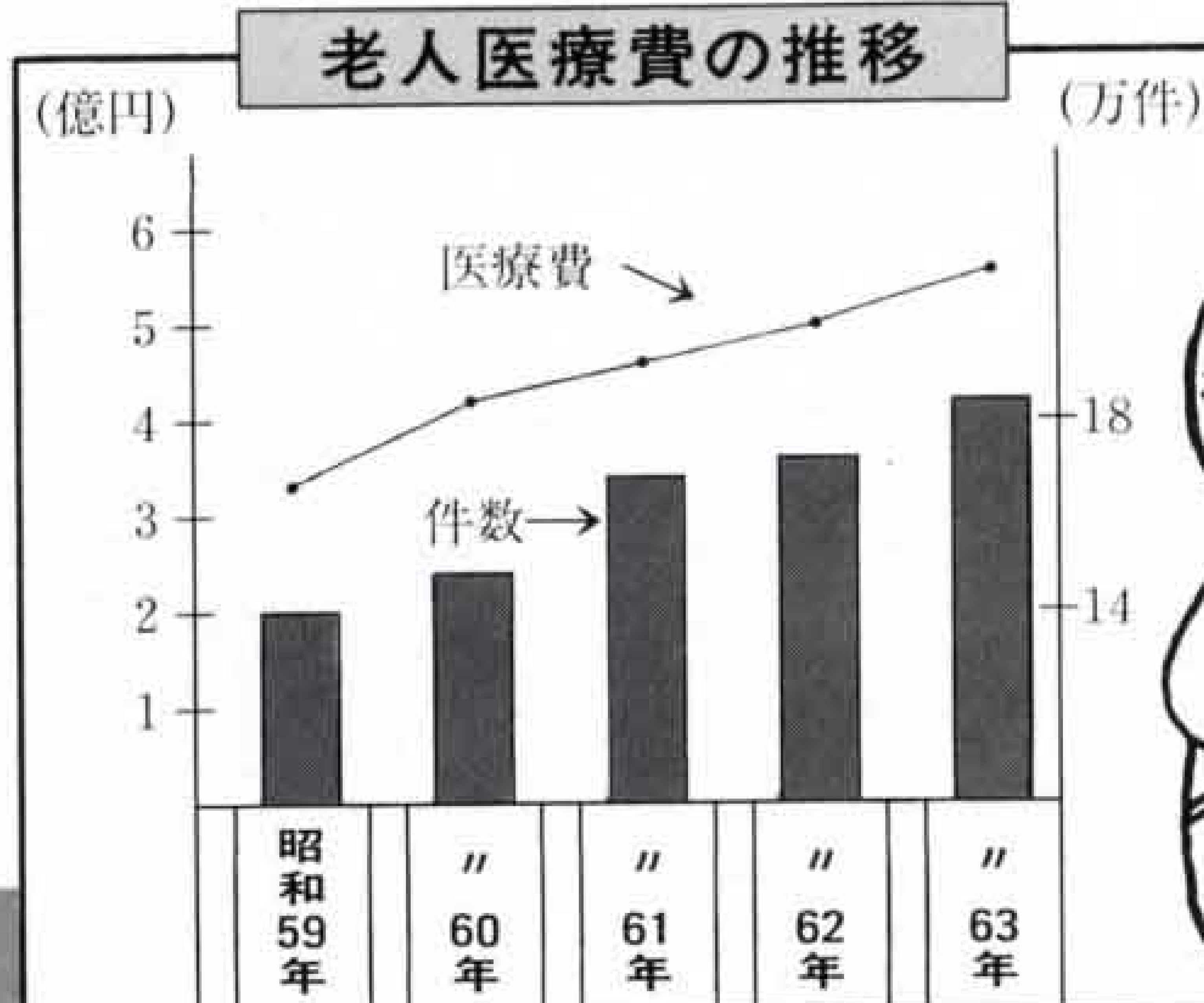


〔老人医療費の拠出割合〕



保険の変更は必ず届出を!!
・保険に加入していないと老人医療は使えません
・保険が変わったら14日以内に必ず届出をしてください

老人医療費の推移



ウーッ。
医療費、受診件数ともに
ふえているな……!

老化は三十歳代から

始まっています

体の成長は二十歳代後半でピークに達し、三十歳代になると機能は少しずつ衰えていくと言われています。一年間にわずかな割合です。何年もたつてから体力の衰えに気づくケースが多いのです。つまり老化は三十歳から始まると言えます。

「老人保健法」は、四十歳以上の人を対象としています。市はこの法律に基づき保健婦人センターを中心に、「基本健診」、「がん検診」、「健康相談」など幅広い保健事業を実施しています。また、市独自のものとして、「四十歳総合健診（ミニドック）」という新事業を計画しています。これは四十歳を人生八十年の折り返し点ととらえ、老後に向けて自分の健康を考える機会にしてもらうというものです。

中年になると、健康と病気との区別がつきにくく、何となく体が不調だが年のせいかな、それとも…という感じを持つようになります。いつもと違うなど感じたなら自分だけで心配せず、まず健康相談や健診を積極的に受けましょう。

自分の健康は自分で…。若い年代



△保健婦人センター 健康に関する情報でいっぱい

からのこの姿勢が、やがて年をとったとき、大きな健康上の差となって表われてきます。

健康は守る時代から

つくる時代へ

健康は「守る時代からつくる時代へ」変わってきています。

定期的にトレーニングを続けたら血圧が正常になった。肝障害を毎日の運動で克服した。食事を制限して走ったら糖尿病が治ってしまったなど、運動が病気を予防し改善するのに有効なことは広く知られています。このように若いころからの食事や運動、勉強などの仕方が年をとってからの体の状態に大きな影響を及ぼ

します。ですからふだん運動をしている人は、何もしていない人に比べ体を容易にコントロールできますし、社会的には、種々の団体に属して活動している人、あるいは何らかの仕事が続いている人は生き生きとしていて老け込みません。

将来健やかに老いるためにも、運動を習慣化する努力をし、規則正しい生活リズムをつくり、余暇を上手に活用して新しい人間関係を生み出すなど、メリ張りのあるライフスタイルを築き上げましょう。人生の折り返し点四十歳。老後の健康づくりプランに取り組むスタートラインです。

家庭は健康づくり

の共同体です

健康づくりの第一歩は現在の生活を見直すことから始まります。そのためには、家族で話し合い、お互いに協力し合うことが大切です。明るい家庭には病人が少ないともいわれます。心豊かな健康生活…。家庭はまさに健康づくりの共同体です。

確実に到来する高齢化社会。私たちは家庭だけでなく、健康づくり共同体としての意識をさらに地域や市全体まで広げていく必要があります。健やかで幸せな老後のため、始めましょうあなたの健康づくり。



ラジオ体操と定期検診 これが健康の秘訣!

渡辺 一見さん (柚木)

教師でしたから若いころから健康には気を使いました。今でも、いろいろ工夫し自分なりの健康管理をしています。食事は腹八分目、偏食はしません、野菜食を心がけています。またラジオ体操は毎日欠かしません。乾布摩擦もいのですよ。おかげで三十年間風邪とは無縁です。それから成人病の定期検診は必ず受けて、早期発見・早期治療を心がけています。

お手伝いします 健康づくり

- 保健婦人センターは健康づくりのための相談や健診を行っています。お気軽に御利用ください。(☎六四一八九九二)
- 健康手帳の交付。
- 健康大学などの健康教育。
- 成人病の予防と健康維持増進のための健康相談。
- 基本健診・がん検診 (胃・子宮・肺・大脳がん)
- 寝たきり老人の訪問看護指導
- 機能回復訓練など

……老人医療費の問い合わせは

国民健康保険課 内線2338……