

くめざそう健康長寿く

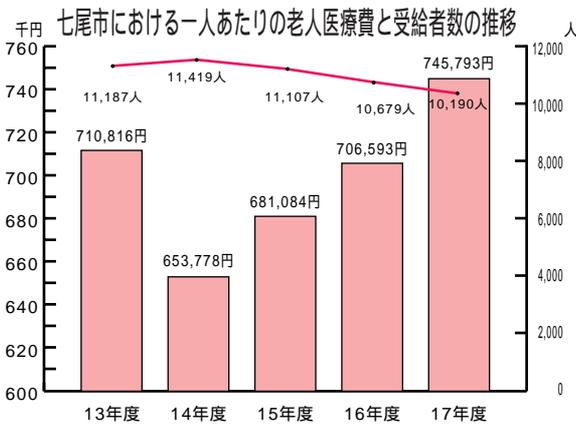
七尾市における老人医療費の現状

日本人の平均寿命は、年々長くなっています。その反面、食生活などの生活習慣を原因とする病気が増え、認知症や寝たきりなどの要介護状態になる人々が増加し、深刻な問題となっています。自分の身体に関心を持ち、健康づくりや健診を心がけ、医療費を有効に使えるように、みんなで考えてみませんか。

1人あたりの老人医療費は

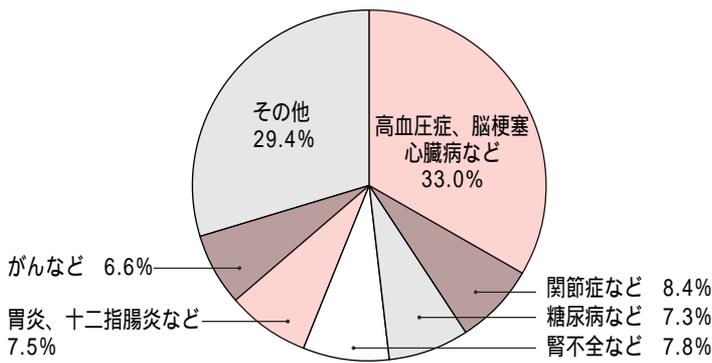
約75万円!?

平成17年度における1人あたりの老人医療費は、約75万円（自己負担額を除く）で、毎年増加しています。



※1人あたりの老人医療費の中には、入院費、入院外費、歯科費、調剤費などが含まれています。

疾病別医療費の内訳 (平成18年5月診療分から)



高齢者の方は、高血圧が原因の動脈硬化に注意!

高血圧、脳梗塞など、日ごろの生活習慣が大きく関係して起こる血管の病気が多くなっています。

あなたの血圧は大丈夫?

高血圧になると心臓に大きな負担がかかり、血管（動脈）は、血液の強い圧力によって傷み始め、動脈硬化（血管障害）を起こします。

● 正常な血管と動脈硬化の血管

正常な血管



動脈硬化の血管

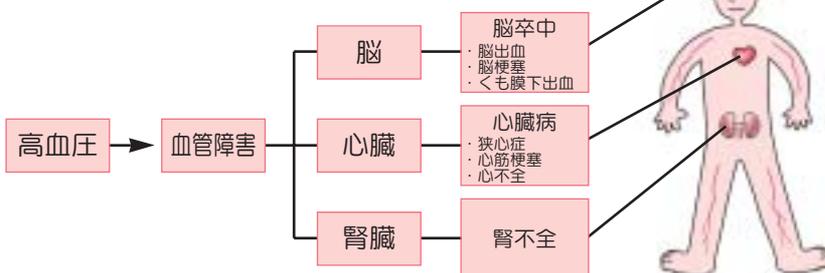


☆コレステロールなどが血管の壁にくっつくとう血が流れにくい。

● 高血圧を上手に予防しよう

- ①食塩は、1日10g以下にする。
- ②肥満を解消する。
- ③果物や野菜を摂る。
- ④アルコールは控えめにする。
- ⑤十分な睡眠をとり、ストレスをためないようにする。
- ⑥軽い運動を習慣づける。
- ⑦高血圧と診断され、薬が必要な人は、薬を必ず飲む。

● 高血圧からおこりやすい合併症



※健康に関する相談は
保健センター（サンライフプラザ内）
☎ 53-3623

※医療費に関するお問い合わせは
保険課（ミナ・クル2階）
☎ 53-8420