



国保相談員だよ



津久見市の国保医療費の現状

近年、医療費の増大が大きな問題となっています。津久見市国保はどうなっているのか、医療費の伸びを抑制するためにはどうしたらよいかを考えてみましょう！



津久見市国保の医療費はどうなっているの？

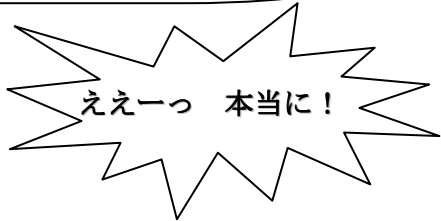
津久見市は高齢化が進み、生活習慣病にかかって病院に通う人が多く、医療費が大分県の中で最も高くなっています。国保では1人当たり1年間に約49万円かかっています。

医療費の伸びを抑えるためにはどうしたらいいの？



病気になることを予防しましょう。とくに生活習慣病の予防は日頃からの体調管理が大切です。そこで、津久見市では国保被保険者に対し国保相談員（保健師・管理栄養士・看護師）による訪問健康栄養相談を行っています。専門家があなたをしっかりサポートいたします！ ※お問合せ 津久見市健康推進課 国保年金班 電話 82-4147

訪問を受けた方々からのうれしい声が続々！！



- ◎「食生活に対する考え方に気づかされよかった」
- ◎「運動を再開して、健康に気をつけたい！」
- ◎「薬を減らしたい」
- ◎「みそ汁の塩分濃度が0.6%のうす味で安心した」
- ◎「糖尿病について振り返って勉強になった。低血糖に注意！」



風邪をひきにくくなった！
血圧が下がった！などラジオ体操には効果があります！



みそ汁は食べるサプリメントです

医療費の伸びを抑制するためにはみなさんが健康であることが一番。健康寿命の延伸をめざしましょう！