

高齢者の医療費動向

～みんなで支える老人保健制度～

老人医療費は、急速に進行する人口の高齢化、疾病構造の変化等により増加の一途をたどり、現在では国民医療費全体の約4割を占めるまでになっています。

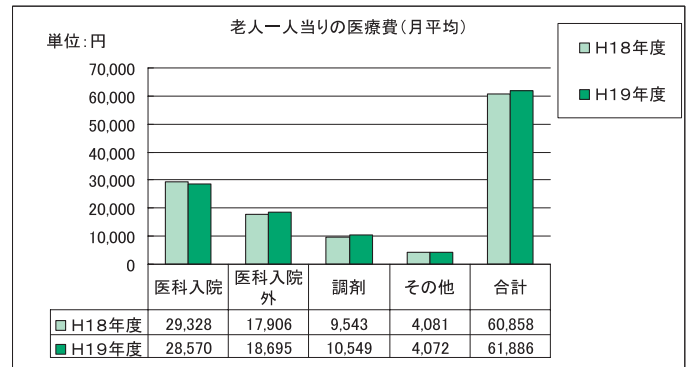
医療費がこれからも増え続けると、皆さんの負担も大きくなってしまいます。逆に、健康で自立した生活を送り、医療費を減らしていくことができれば、皆さんの負担が軽くなるだけでなく、その人の人生も楽しく充実したものになります。正しい生活習慣を身につけ、いつまでも元気ではつらつとした暮らしを楽しみましょう。

《生涯を自立して過ごすために》

寝たきりなど、介護が必要になる原因としては、脳卒中などの生活習慣病のほかに、高齢による衰弱や転倒・骨折、認知症などがあります。これらは不活発な生活からまねかれる全身の心身機能低下（生活不活発病）に起因することが少なくありません。健康的な生活習慣を築いて「生活習慣病」と「生活不活発病」を予防することで介護予防につとめましょう。

【健康高齢者12カ条】

- ①食事は1日3回、規則正しく
- ②よく噛んで食べる
- ③野菜、果物など食物繊維をよくとる
- ④お茶をよく飲む
- ⑤たばこは吸わない
- ⑥かかりつけ医を持っている
- ⑦自立心が強い
- ⑧気分転換のための活動をしている
- ⑨新聞をよく読む
- ⑩テレビをよく見る
- ⑪外出をすることが多い
- ⑫就寝・起床時間が規則的



平成20年4月から妊産婦医療福祉制度が変わります

平成20年4月から妊産婦医療福祉費支給申請書（ブルーの用紙）が廃止され、県内の医療機関を受診した場合には、医療機関の窓口でマル福自己負担額（外来1日600円、月2回まで・入院1日300円、月3,000円まで）のみを支払うことで受診できるようになりました。受給者証は、今お持ちのものをそのままお使いいただけます。なお、ブルーの用紙は4月以降使わなくなりますので、お手数ですが破棄していただきますようお願いいたします。

平成20年3月診療分まで

医療機関に提示していたもの

保険証、医療福祉費受給者証、妊産婦医療福祉費支給申請書（ブルーの用紙）、母子手帳

医療機関の窓口での負担

3割（診療月の約3ヵ月後にマル福外来・入院自己負担金を差し引いた分を指定口座に振り込みます。外来自己負担金に関しては年に4回に分けて振り込みます。）

平成20年4月診療分から

医療機関に提示するもの

保険証、医療福祉費受給者証、母子手帳

医療機関の窓口での負担

外来1日600円 月2回までの負担（年4回に分けて振り込みます。）

入院1日300円 月3,000円までの負担

※県外の医療機関で受診された場合は、今までどおり国保年金課窓口において申請をしていただき、後日お返しする方法で変わりありません。