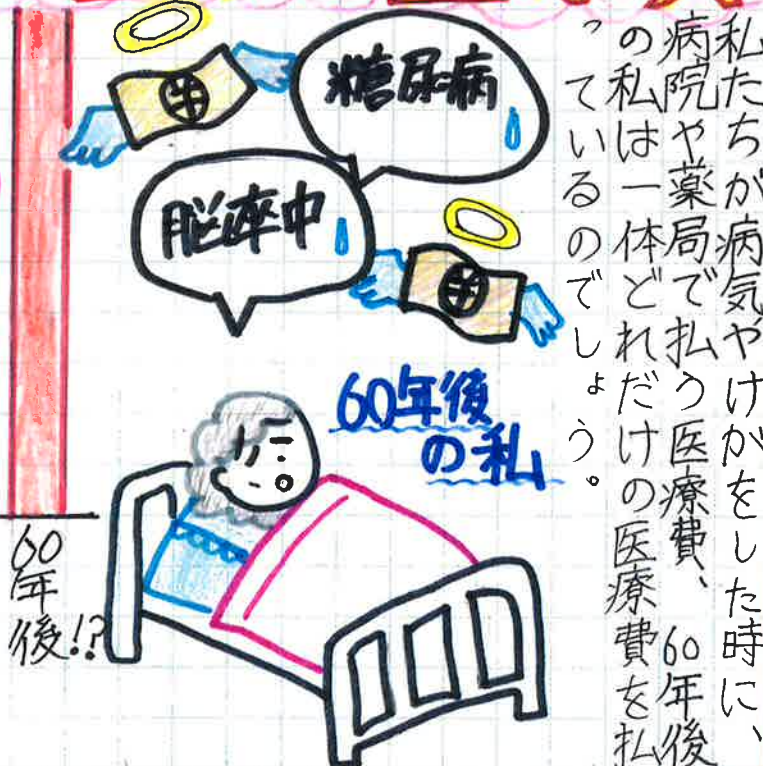
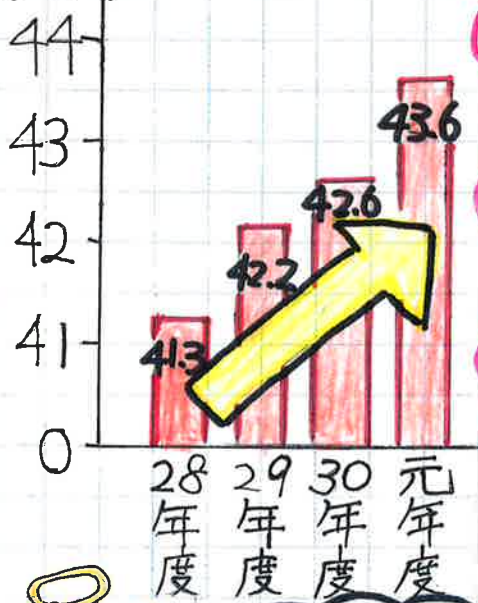


増え続ける日本の医療費

(兆円) 医療費の動向



元気はつらつ新聞

発行者

12月30日

香推小学校

6年1組

真花



私たちが病気をした時に、病院や薬局で払う医療費、60年後の私は一体どれだけの医療費を払っているのでしょうか。

私たちが負担する医療費の割合は、原則的には医療費の3割で、残りは公的医療保険による。公的医療保険は、公的医療保険で足りなくなると、私たちが負担する医療費も増えてくると思います。

今後どうなるの?? 私たちの負担

健康寿命をのばす生活習慣

- ① 今より10分多く体を動かす! 効果的!! 散歩・掃除・洗濯・階段の上り下り
- ② 野菜をたっぷり取る! 野菜や海藻には高血糖・高血圧予防効果があります。
- ③ たばこをやめる! たばこは健康をおびやかす最大の要因です。
- ④ よい睡眠をとる! 定時の起床を心がけ、睡眠のリズムを作る。・ねる前はパソコンやスマホを見ない。

健康寿命とは一生のうち日常生活を産むことなく過ごす期間のこと。イキイキと生活できる健康寿命をのばすことは、医療費の大きな節約につながります。

私たちにできること...

健康寿命をのばしましょう!!

健康寿命をのばすには、生活習慣を改善することが大切です。今回の取材で、日本の医療費が増えているのよ。生活習慣を改善して、健康寿命をのばすことが大切です。

編集後記