

医療費は有効に使いましょう

お年寄りの医療制度である「老人保健」の財産は、その大部分を国や県、村からの補助金と全医療保険の負担によってまかなわれています。医療費をムダ遣いするとみなさんの負担が増えていくばかりか、結局は自分自の負担となって返ってくることになります。

ふだんから自分の医療費に関心を持って、より適切な医療が受けられるように心がけましょう。



ここに注目!!

医療費を有効に使うためには

飯舘村の老人医療費等の推移をみると、一人あたり医療費は、増加の傾向にあります。

しかし、県平均よりは少ない額となっており、順位も平成16年度は県内で45番目に少ない額です。

これからも日ごろから検診を受けたりして健康には注意し、また次のことをよく守って医療費の有効利用をお願いします。

- その1 医師を信頼し、その指示を守りましょう。
- その2 むやみにお薬を欲しがるのはやめましょう。
- その3 定期的に健康診断を受けましょう。
- その4 重複受診やハシゴ受診はやめましょう。
- その5 時間外や休日診療はなるべく避けましょう。
- その6 かかりつけの家庭医をもちましょう。

村の老人医療費等の推移

| 年度 | 村の一人あたり 老人医療費 | 一人あたり医療費 (県平均) | 県内における 村の順位 |
|------|------------------|-------------------|----------------|
| 15年度 | 651,129 | 705,454 | 45 |
| 14年度 | 625,841 | 686,141 | 53 |
| 13年度 | 612,207 | 702,039 | 53 |

参考資料：平成14・15年度老人医療の概要

順位が高いほど医療費は少ないということです。

医療費を有効に使って
いつまでも元気に
過ごしましょう



松塚地区・関沢地区

「いきいきヘルスクラブ(ミニデイサービス)」スタート!

昨年の八木沢・芦原地区、白石地区の開所に続き、今年度は松塚地区と関沢地区の「いきいきヘルスクラブ」が立ち上がりました。

草野4区、飯樋4区を含めると、村内全地区において「いきいきヘルスクラブ」が実施されています。各地区とも、高齢者の閉じこもり予防や介護予防を目的に、地区の皆さんの熱い協力のもと、月2回を目安に、和やかな雰囲気で行われています。

今回の松塚地区と関沢地区の開所式では、地区の皆さんの進行により、年間実施計画の説明、スタッフの紹介、手作り昼食、保健師による血圧測定などが行われました。

また、アトラクションとして、原町マジック愛好会の小林盛長さんによる参加型マジックショーが行われ、参加された方々は大笑いをしながら楽しく過ごしました。



▲健康体操(松塚地区)



▲マジックショー(関沢地区)

今年度より、各地区1人体制の食生活改善推進員を廃止し、食に関心を持ち自主的に活動することを目標とする「食を考える会」に改め、参加を呼びかけたところ、16人の参加をいただき、4月12日に役場会議室で総会を開催しました。

「食を考える会」の今年度のテーマは『楽しく感性をみがき地区に広めよう!』

「食を考える会」委員名簿 (敬称略)

| | 氏名 | 行政区 |
|-----|--------|--------|
| 会長 | 大内 いずみ | 八木沢・芦原 |
| 副会長 | 佐藤 和子 | 草野 |
| 委員 | 上田 秀 | 草野 |
| " | 山田 晶子 | 伊丹沢 |
| " | 田中 和枝 | 八木沢・芦原 |
| " | 高野 初代 | 前田・八和木 |
| " | 菅野 一代 | 比曽 |
| " | 杉下 瀧子 | 長泥 |
| " | 真壁 はる子 | 藤平 |
| " | 石井 せん | 白石 |
| " | 井上 エツ子 | 前田 |
| " | 長谷川 花子 | 前田 |
| " | 青木 セイ子 | 二枚橋・須萱 |
| " | 田村 紀恵子 | 二枚橋・須萱 |
| " | 西尾 ツネ | 二枚橋・須萱 |
| " | 若林 みさを | 二枚橋・須萱 |

サブテーマとして、『もったいない、まじの精神を子どもたちに!』活動の柱は、郷土料理の発掘、豆料理の普及、食育の推進です。

これらのことを踏まえながら、感性をみがくための研修を重ね、地区に広めていきたいと考えています。



▲総会の様子

『楽しく感性をみがき地区に広めよう!』

「食を考える会」

(食生活改善推進協議会)