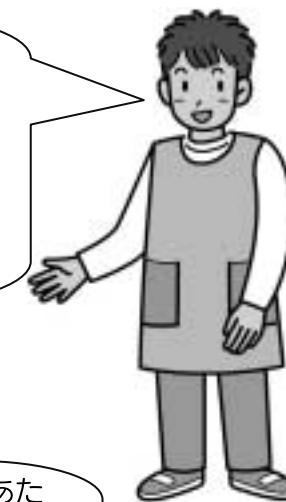


## 医療費は有効に使いましょう

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んな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



飯館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。

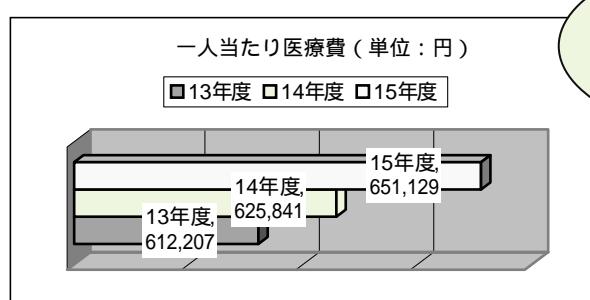
### 村の老人医療費等の推移

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、臼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、地区の皆さんとの熱い協力のもと、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、地区の皆さんのが進行により、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）

「食を考える会」  
(食生活改善推進協議会)

「今年度のテーマは  
『楽しく感性をみがき地区に広めよう！』」

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、食に关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！』サブテーマとして、『もったいない、まで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。



▲総会のようす