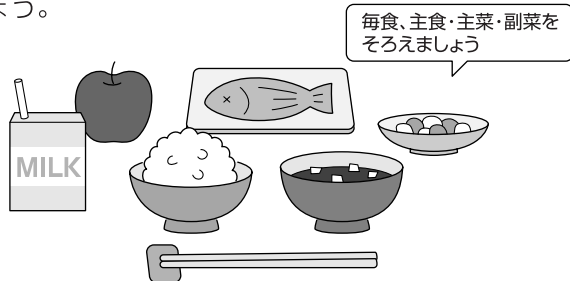


## 私たちにできること…

一人ひとりのちょっとした心がけで医療費の増加を緩やかにすることができます。

### 食生活を見直しましょう

毎日の食事は健康と密接に結びついています。栄養のバランスのとれた規則正しい食生活を心がけましょう。



### 適度な運動を習慣づけましょう

日常生活の中で、自分の体調に無理のない範囲で体を動かすよう心がけましょう。



### 禁煙をしましょう

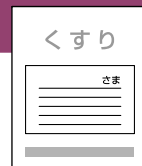


たばこは多数の有害物質を含み、動脈硬化を進行させるだけでなく、虚血性心疾患や脳卒中、がんなどのさまざまな病気を引き起こします。たばこによる健康被害は、喫煙者はもちろん周囲の人にも影響を及ぼします。

## もう一度見直してみてください

### 同じ病気で複数の病院を掛け持ち受診していませんか？

一つの病気で医者さんをあちこち変えることは、それだけ受診した医療機関が増え、医療費の増加につながります。



### 緊急時以外、時間外や休日でもかまわず受診していませんか？

時間外や休日の受診は加算料金がかかり医療費が増えます。

### かかりつけのお医者さんを持っていますか？

体調が悪くなったら、まず近所の「かかりつけ医」で受診しましょう。



### 定期健診を怠っていませんか？

病気の早期発見・早期治療は重症化を防ぎ、医療費の節約につながります。健康診断を定期的に受けましょう。

高齢になると生活習慣病など慢性的な病気が増えるため、高齢者の医療費は増える傾向にあります。健康な生活を送るために、まずはできることから少しずつ生活習慣を改善しましょう。

☎北勢庁舎 保険年金課 ☎72-3829 ☎72-3334

## 市長コラム 自分の道

いなべ市長 日沖 靖

羽織袴に振袖衣装、華やいだ雰囲気のある成人式。自分の道を決め、歩き出した人、まだ決めかねている人、様々です。

ところで、昨年22歳以下の若き職人が腕を競う、技能オリンピック国際大会が日本で開かれました。指先の感覚ひとつでミクロの膜を削り取る旋盤工、芸術ともいえる菓子職人、石を寸分違えず削り上げる石材工など、平成の名工であるメダリストの多くは、「なぜ職人の道を選んだのですか？」という質問に対し、「カッコいいなと親の姿に憧れて職人の道を選びました」と語っています。

「子は親の背を見て育つ」と言いますが、親たちの生きる姿勢が若者の生き方に大きく影響するのかもしれませんが。

新成人のみなさんが志を大きく持って、それぞれの道を極めてほしいものです。

