

「医療のお知らせ」によせて

前略ごめんください。

国民健康保険のお知らせを先日もちりましたのに、またまたいただき恐縮いたしております。

私も夫婦は久しく心臓病にて全快の見込みはないと、医師から言われております。この病氣は、明日という日がありません。

薬は病氣の進行を少しでも、抑えるためのものと承知をいたしてあり、進んで検診も受けております。保険証は必ず提出し、診療時間内の診療を受け、注射や薬をむやみに欲しがるようなことは、絶対にはいたしておりませんのでご了承ください。

業務に日々お忙しいことと存じます。

国民健康保険のお知らせ、月々ありがとうございます。毎月のお知らせをいただくたびに、何か身の細る思いがする私の気持ちです。一言意見ではなく、私の思いをお知らせしておきたいので、ペンをとつたしいです。

全快する見込みのない病氣で、進行を予防するために通院してお

りました。痛みのある病氣のときは、痛みが止まれば通院はやめております。薬も、できるだけ控えていくこのごろです。

しばらく中止しておりましたが、また少し具合が悪いので通院しなければと思っています。

こういう状況の中で、また医療費のお知らせが来ましたので、一言おことわりしておきたいと思いましたが、お許しくださいませ。

こんな気持ちになるのは、私一人ではないことを高知新聞紙上で拝見したことがありますので、思い切つて書きました。

本音を言えば、あのような通知書はいただきたくないのです。紙代も人手もずいぶんかかるだろうと思えます。財政上の都合もあるかとは思いますが……。この点よろしく願います。

市民のほんの片隅のつぶやきです。失礼とは思いますがお許しくださいませ。

お便りありがとうございます。

国民健康保険の一環として実施している「医療費のお知らせ」について、

お寄せいただいた中から二人のお便りを、ほとんど原文のまま掲載させていただきます。

病氣にかかれた方、特に持病をお持ちの方にとって、お便りのように氣を使っている様子を伺い、頭が下がる思いです。「二病息災」とよく言われます。自分の体をよく理解し、病氣と付き合いつつ、氣長に快方に向けて努力していただきたいと念じます。

「医療費のお知らせ」制度は、決して必要な受診、薬を制限し

成人病の豆知識

がんが死因のトップになったとはいえ、脳卒中、心臓病などの循環器疾患による死亡は、非常に多くみられます。

循環器疾患の予防

これらの循環器疾患は、食事や運動など日常生活と深くかかわっていることから、習慣病とも言われています。

これは、逆に言えば、私たちの生活様式をかえることによって、

ようとするものではありません。身の回りの医療費にムダがあれば、それを反省してもらおうものです。

本年度も四月から、受診記録を二ヶ月遅れた六月下旬より、お知らせすることになっています。昨年は三回でしたが、本年度から毎月の記録が届けられますので、医療費を通して健康管理に氣をつけてください。

昭和五十八年度は、一万七千人の国民加入者医療費は二十八億八千五百万円に膨れ上がっています。七十歳以上の高齢者が一人平均五十六万円、六十九歳以下の方が十一万円を使ったことになりました。

国民保はみんなの健康を守る大切な保険です。予防と正しい受診で毎日を過ごしましょう。

これらの疾患を予防することができると示しています。

■循環器疾患を防ぐ日常生活の注意十カ条

- ①規則正しい生活を
 - ②精神の安定を
 - ③保温に氣をつけよう
 - ④便通を整える
 - ⑤酒、タバコはひかえめに
 - ⑥肥満の防止
 - ⑦適度な運動をしよう
 - ⑧検診を受けよう
 - ⑨バランスのとれた食事を
 - ⑩塩分を減らそう
- ほとんどの人が循環器疾患を予防できることを知っています。大切なことは、正しい知識をもつことはもちろん、日常生活の中でこれらの知識をどう活用するかです。十カ条全部とはいかなくても、できるところから継続的にはじめ、明日への健康をめざし、第一歩をふみだしましょう。



〔市民課国保係〕

☎21111内線135

●市民図書館の国保図書案内

働きざかりは肝臓を守れ▽知つておきたい野外での救急処置法▽〔北村式〕アレルギーは治せる▽再考丸山ワクチン▽ぼけ老人をかかえて▽精神衛生活動の実際▽からだを活性化する本▽糖尿病の生活誌本▽心がどもると言葉もどもる▽老人呆けの理解と援助

※意見や質問をお寄せください