

70歳に

みんな老人



〈一部負担金額〉

外来	1ヵ月	800円
	1日	400円
入院	低所得者の方 1日300円を 2ヵ月間のみ	

た総合病院の場合は、各診療科が一つの医療機関とみなされますので、原則として各診療科ごとに支払うこととなります。
入院の場合は、一日いくらの計算になりますが、低所得者の方は二ヵ月を限度に支払います。

保健サービス

病気の予防から らりハビリティ ーションまで

老人保健制度では、壮年期以降の病気の予防からリハビリテーションまで、一貫した保健サービスを行っています。

お年寄りの病気には、高血圧、脳卒中、心臓病など慢性的なものが多く、治りにくいという特徴があります。ですから健康で平和な老後を確保するためには、ふだんからの健康管理がとても大切なことです。

こうした健康づくりは、一人ひとりが自分で行うことが大切ですが、それと併せて制度的にも適切な保健サービスを受けられることも必要です。

このため、四十歳以上の加入者を対象として、市町村が健康相談や健康診査（循環器系の病気が中心）、機能訓練、訪問指導（寝たきりの人を対象に、食事や療養などを指導）など、各種の保健事業も実施されています。

自分のからだ 知っていますか

「自分のからだは、自分が一番よく知っている」という人がいますけれど、からだの内側から忍び寄る病気の予兆はなかなかできないものです。しかし、ふだんから注意して自分の健康状態を確認していれば、ちよつとしたからだの

変調からでも病気を早期に発見でき、治療するのに役立ちます。つぎのようなことを確認してみてください。

☆体重が急に減ったり、増えたりしませんか。

☆疲れが長く残りませんか。

☆食事はおいしく食べられますか。

☆夜はよく眠れますか。

☆便通は規則的になりますか。

☆顔がはれぼったくなったり、足がむくむようなことはありませんか。

☆坂道、階段で息切れ、どうきがありませんか。

☆手足や舌のうごきが鈍くなった

り、しびれを感じることはありませんか。

☆物忘れが目立ちませんか。

☆ふきげんになると、ごくこまかいことに怒りませんか。

◇ どのように若々しく健康な人も、いつかは老後を迎えなくてはなりません。病気をしたくないというのとはすべての人の願いです。病気がとまったく無縁の老後というのはなかなか考えられません。

医療費はわたしたちみんなが支えていくのですし、一人ひとりがそれを自覚しなければなりません。そして健康な老後を迎えられるように「健康づくり」に関心を寄せたいものです。

老人保健制度に関する

お問い合わせは、

市保険年金課福祉医療係

☎ 49-3111 (内線242)

へどうぞ。

健康手帳の更新は お済みですか？

すでに老人保健制度による健康手帳（緑色の手帳）と医療受給者証（白いカード）の交付を受けている方で、受給者証の有効期限が昭和六十三年一月末日になっている方は、新しい手帳と受給者証に更新しなければなりません。もう一度自分の受給者証を確認して、期限が切れている方はいそいで手続きしてください。

● 持っているもの

- ・ 健康保険証
- ・ 健康手帳（緑色の手帳）
- ・ 医療受給者証（白いカード）

健康手帳は 大切に使いましょう

みなさんが利用する老人保健の「健康手帳」は、お医者さんにかかるとき受給資格を証明する大切なものです。また、健康診査記録の記入欄もあり、長期的な健康データがわかるとともに診療の際の貴重な資料にもなります。保管場所を決めて、無きすことのないよう大切に使いましょう。

