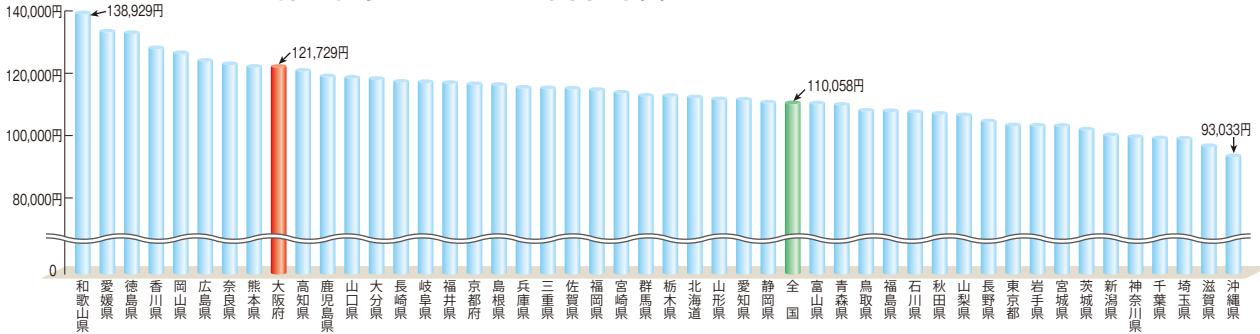


# ホンマでっせ!

## 国民医療費は40兆円を超えるました

平成26年度の国民医療費は40兆8,071億円で、40兆円の大台を突破しました。1人あたり医療費を都道府県別にみると、大阪府の場合、とくに医科の外来医療費が高く、全国第9位となっています。

都道府県別1人あたり外来医療費（平成26年度国民医療費推計から）



## 医療費の節約に努めましょう

高齢化のピークにさしかかりました。医療費増加への対策が国全体で求められています。医療費の節約にご協力をお願いします。



- \*受診の際には、医療機関・薬局で領収証等をもらい、診療行為や一部負担金額などを確認しましょう。
- \*領収証等を家庭でわかりやすく保管しておけば、確定申告で医療費控除を受けるとき役に立ちます。
- \*健保組合から送られる医療費通知と照らし合わせて、再確認することも大事です。
- \*ジェネリック医薬品（後発医薬品）を利用しましょう。詳しくは医師、薬剤師にご相談ください。

## 日常の健康づくりがたいせつです

特定健診などの健診を必ず受診しましょう。健診で健康が確認できたら、さらにステップアップするために、健康づくりに取り組みましょう。毎日の積み重ねがたいせつです。

- \*バランスのよい食事（目標：1日の摂取量 野菜350g、食塩8g）
- \*適度の運動（目標：1日の歩数 男性1万歩、女性9千歩）
- \*快眠、禁煙



◎健保組合は加入者の健康づくりをサポートするとともに、医療費適正化を推進しています。