

増え続ける医療費! どうするんや??

国民医療費は2025年度に52.2兆円に

2015年度の国民医療費は42兆円3644億円、国民一人あたり年間33.3万円でした。2025年度には10兆円増、国民一人当たり9万円増加することになります。



診療別国民医療費 (2015年度)

医科診療 (71%) 30兆円		歯科 (7%) 2.8兆円	薬局調剤 (19%) 8兆円	その他 (3%)
入院 (15.5兆円)	入院外 (14.5兆円)			

医療費増を抑えるために

医療費の約1/3が生活習慣病関連によるものです。生活習慣の改善、病気の予防が大切となります。

へできることから始めましょう。▶



◎健康診断は必ず受けよう!

病気は発見が遅れると進行してしまうため、健康診断を受けている人は医療費が少なくて済みます。

◎健康のために運動をしよう!

継続的な運動は高血圧や糖尿病、脂質異常症などの肥満が原因となる生活習慣病の予防になります。

◎食生活を見直そう!

メタボリック症候群の人の医療費は、そうでない人よりも年間8~12万円多くかかっています。



ご紹介

大阪府では、府民の健康づくり活動推進に向け「健活10」(ケンカツテン)の活動を実施しています。

- 健康に関心を持ちましょう
- ぐっすり眠り疲れをとりましょう
- お酒の飲みすぎに注意しましょう等、健康づくり活動を10項目推奨しています。

健活10

