

なりたいのはどっちの自分？

～お得に 健康に 過ごすために～

趣味を全力で楽しむ
美味しいご飯を自由に味わう
仕事をバリバリこなす



毎月通院をする
お薬やインスリンを続ける
ガマンの多い生活



**充実した生活を送るためには、
「日々の生活習慣」が重要です！**



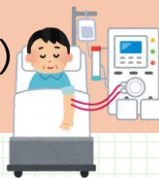
現在健康状態が良くても、生活習慣が悪いままだと、近い将来健康状態が悪くなり、生活習慣病(糖尿病、高血圧症、脂質異常症、がんなど)になる可能性が高まります。また、きちんと治療せず悪化すると費用面の負担も大きくなります。

人工透析

週3回通院(1回4時間)

自己負担:なし(公費)～12万円(年)

健保負担:500～600万円(年)



脳卒中・心筋梗塞等で手術

1か月入院

自己負担:3万円(月:付加給付)

健保負担:100～300万円(月)



動画紹介

『Make Health Last.
What will your last 10 years look like?』
(カナダの心臓病脳卒中財団が作成した公共広告)



カナダの健康的な人と病気を患った人の日常を比べた動画です。カナダでは人生の最後10年間で病気や障害とともに過ごす人が多いそうです。日本人も健康寿命と平均寿命には約10年の差があります。検索して見てみてください。