

【平成 29 年 5 月 23 日放送分「元気・長生き・シニアライフ！」ダイジェスト】

今日の YBC ラジオ番組「ゲツキンラジオぱんぱかぱ〜ん」内「元気・長生き・シニアライフ！」コーナーに当広域連合職員が出演し、健診の受診をはじめとした、健康を保つために自分でできることについてお話ししました。

・市町村で行う健康診査、いわゆる「健診」は年代を問わず、みなさんにすすんで受診してほしいこと。

・「健診」を受けている人と受けていない人とでは、受けている人の方が入院・外来共に診療日数も医療費も低くなっていること。

・健康を保つ方法として、運動をしたり、食事に気をつけたりすることが考えられるが、自分自身でなかなか管理できない人は、市町村などで実施する健診や、健康教室などを上手に利用してほしいこと。

・持病のある人で、自分の判断や都合で治療を中断している人がいたら、病気が悪化する前に通院を再開してほしいこと。

・例えば人工透析は年間一人当たり 600 万円の医療費が必要となり、患者や家族のクオリティオブライフ（生活の質）の低下に加え、その医療費をまかなうための個人の経済的負担と、税や保険料の負担からの支出がとて大きくなることから、ぜひ一人ひとりが健康に注意して、糖尿病をはじめとした様々な病気を予防すること、悪化を防ぐことを心がけてほしいこと。