

国民健康保険から…

医療費を大切に！

すべての国民が病気やケガを
してかかった医療費の総額
は、31兆5、375億円（平成
15年度実績）で前年より5、8
68億円、1・9%の増加と
なっています。

医療費が年々増加する要因
は、人口の高齢化と医学の進歩
にあり、これらは避けられませ
んの、医療費をなお一層大切
に使うことが必要となります。

- ①病気の早期発見、早期治療に
努めましょう。
- ②信頼できるかかりつけのお医
者さんや薬局を持ちましょう。
- ③同じ病気で複数のお医者さん
にかかる重複受診は避けましょ
う。

総医療費を分類すると、循環
器系の疾患「脳卒中・心臓病・
動脈硬化・高血圧など」や悪性
新生物「がん」が上位を占めて
おり、主に不規則な生活習慣の



積み重ねが原因とされる「生活
習慣病」で、その多くは慢性的の
病気で治療が長期にわたるた
め、医療費増加の要因となつて
います。

まずは普段から日常生活習慣
をみ直し、規則正しいライフス
タイルを確立することが予防と
なります。

- ポイント
- ①栄養のバランスを考えた食品
をとる。朝・昼・晩の三食はき
ちんととる。
- ②ふだんの生活のなかで積極的
に体を動かす。（出かけるとき
は歩くよう）
- ③入浴・睡眠で疲労はその日の

12月は国保料納入 推進月間です

みなさんの大切な保険料はお
もに医療費の支払にあてら
れています。

今月は国保料納入推進月間と
なっています。11月末の第5期
分までの納付はお済ですか？忘
れ納めがないかお手持ちの納入
通知書を確認ください。

国保料の納付には、便利で確
実な口座振替をお勧めします。
手続きは役場窓口及びお近くの
金融機関で取り扱っています。
（申込に必要なもの）国保料納
入通知書・通帳番号・通帳届出
印）

納付書をなくされたりした場
合は再発行します。国保料納付
などについてのご相談は住民福
祉課国民健康保険係へお尋ねく
ださい。（☎7413001）

わたしのうた

短歌【あぶた短歌会】十月定例会より

噴火湾の海面あまねく晩夏光	赤塚瑛子
岸辺のわれも統べられて立つ	
在りし日は息子に伴はれ彼岸会の	
善光寺詣で今年は独り	斎藤テツ
歌会のあとに飲みたる熱き茶に	
絆幾たり語りし秋の日	大西芳子
コスモスも風にゆらぎて秋深く	
遠嶺に雪の降りしと聞きぬ	北島加代
うす紫の色に思ひを秘めるごと	
咲き初む野菊の花に女を恋ふ	山木孝
町内の長寿まつりに招かれて	
若きに逝きし母をおもひるる	石黒まさ子
紅葉の山路来たりて栗抱へ	
しきりに通ふ栗鼠と合ひたり	今静峰
晩秋の夜の祭りに孫とゆく	
金魚すくひの夜店はみえず	太田智
アンチ巨人の亡き夫に	
阪神優勝を告げて香を焚く	伊藤静子
孫帰リソファーに独り読みさしの	
本の頁をゆっくりめくる	中野イマ
十月の駒ヶ岳連峰さわやかに	
妻を伴う病院のロビーに	室野晃慶
人知れず野に在るがごとつましく	
野菊の咲きたりわたしの庭に	大久保とみ乃
俳句【あぶた俳句会】十一月定例会より	
秋の蝶何を求めむよろよと	那須伶子
秋風に誘われ入りぬ彫刻展	
湯の宿の軒にへの字の干し大根	白井みえ
秋夕焼連れて募金の羽根配る	塩川サチ子
小春日やウエストボーチだけの旅	矢野知子
長き夜に母子楽しい童話かな	瀬川総
遷座せし馬頭碑鎮め秋の雨	小笠原勇
人も犬も老いてこの路地菊日和	三瓶修
木枯の吹き残したる重機かな	井村育子
十年誌届きぬ今年詰まりけり	菅原敏子
	岩木秋水