

健康とお金の話

寿命が延伸する昨今、将来にかかる医療費は気になるものです。病気の中には、生活習慣を見直すことで予防できるものもあります。病気を予防し、医療費を節約する第1歩が健康診断です。

将来の医療費は減らせます

健診を受けなかったり、再検査を受けなかったりして放っておくと、気付かないうちに病気が進行して、突然大病を発症することがあります。血管が破裂したり詰まったりして心臓病や脳卒中になると、命に関わります。命を取りとめても、重い後遺症が残り、医療費も高額になります。年に1回、健診を受けて日々の生活を少し変えるだけで、大病を防ぎ、将来の医療費も減らすことができます。

健診がお得です

特定健診は基本的に無料で受けられますが、その費用は市町村や会社が負担することになっていて、受けた方はその費用分がお得ということになります。特定保健指導についても同様で、13,000~37,000円相当の指導が無料で受けられることとなります。

令和7年3月現在、四万十町の令和6年度特定健診受診率は29.3%（国保データベースシステムより令和6年度累計）、特定保健指導の受診率は50.0%（令和5年度累計）でした。

お得で健康な生活を送れるよう、より多くの方に健診を受けていただきたいです。

特定健診やがん検診に関するお問い合わせは、健康福祉課までどうぞ。

【お問い合わせ先】健康福祉課 ☎22-3115

通院費はけっこうかかります

医療の進歩により、入院日数が減少している現在では通院が想定より長引く可能性が高いため、通院中の支出や収入の減少も想定されます。

通院には診療費や薬代、交通費などさまざまなお金がかかります。人によって金額は異なりますが、1日平均1万~1万5,000円程度の通院費（入院外医療費）がかかります。

かかった病気によっては遠方の病院に通院しなければならないケースがあり、交通費が高額になるケースもあるでしょう。

金額を比較! こんなにも違います! //

- Aさん** 特定健診を受けて特定保健指導になったけど、毎年指導を受けて治療には至らず（20年経過した場合）
- Bさん** 特定健診を毎年受けずに、病気となり通院内服治療となる（20年経過した場合）

Aさんが得した金額		Bさんに発生した治療費	
特定健診料 8,871円×20年	177,420円	通院 15,000円×12ヵ月×20年	3,600,000円
特定保健指導 積極的支援 約37,000円×10年 動機付け支援 約13,000円×10年	500,000円		
677,420円（※全額無料）		3,600,000円	
差額：約427万円			

災害時のための薬を備えましょう

災害時、普段飲んでいる薬はどうなるのでしょうか。

南海トラフ大地震で広い範囲に被害が出た場合には、支援物資が届くのに時間がかかることも想定されており、2週間ほどの予備の薬があると良いとされています。発災後1週間程度は診療情報が手に入らないため、普段飲んでいる薬の内容が分からずすぐに支援ができないといった状況も考えられます。薬の情報が記載された紙やお薬手帳を備えておくことが大切です。また薬は、先にもらったものから服用し、新しい薬を予備薬として非常用に備えるなど定期的な管理が必要です。処方変更時には予備薬についても考慮する必要がありますので、かかりつけの医師や薬剤師に相談しましょう。

5月の無料健康相談日

11日(日)、25日(日)です。

どうぞ、気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】
調剤薬局技術センター
薬剤師 岡島 千紗
☎22-1000

子育て通信

内容	日時	場所	お問い合わせ	
4か月児・7か月児健診	5月14日(水)	対象者に個別通知	窪川地域子育て支援センター 健康福祉課 ☎22-3115	
ハローベビースクール	5月18日(日)	10:00~12:00		
3歳6か月児健診	5月21日(水)	対象者に個別通知	四万十町役場本庁東庁舎	
赤ちゃん相談	5月20日(火)	9:30~11:30	大正地域子育て支援センター	大正町民生活課 ☎27-0112
	6月4日(水)	10:00~12:00	窪川地域子育て支援センター	健康福祉課 ☎22-3115

健康検査・がん検診

内容	日時	場所	お問い合わせ	
○若者健診 ○特定健診 ○後期高齢者健診 ○結核・肺がん検診 ○大腸がん検診 ○前立腺がん検診 ○胃がん検診	5月15日(木)	8:00~9:30	大奈路体育館	大正町民生活課 ☎27-0112
	5月16日(金)	8:30~10:00	大正北ノ川多目的集会所	
	5月28日(水)	8:30~10:00	十和体育館	十和町民生活課 ☎28-5112
	5月29日(木)	8:00~10:30	東又地区基幹集落センター	健康福祉課 ☎22-3115
	5月30日(金)	8:00~10:00		
	○若者健診 ○特定健診 ○後期高齢者健診 ○結核・肺がん検診 ○大腸がん検診 ○前立腺がん検診 ※胃がん検診はありません	5月16日(金)	13:30~14:00	打井川地域づくりセンター
5月27日(火)		8:30~9:30	古城体育館	十和町民生活課 ☎28-5112
		13:00~13:30	戸川生活改善センター	
5月28日(水)		13:30~14:00	大道体育館	健康福祉課 ☎22-3115
5月30日(金)		14:00~15:00	志和コミュニティセンター	



からだに
いいはなし

認知症になり
やすい人の特徴？

5/5



今回は認知症の予防方法を5つご紹介します。年齢を重ねても健康でいるために、ぜひ積極的に取り組んでみてください。

①生活習慣を改善する

4回にわたり認知症になりやすい人の特徴をご紹介しました。生活習慣病は認知症を引き起こす直接的な原因です。適切な「運動」「食事」「睡眠」は、生活を豊かにする大切な土台となります。

②人とのつながりを大切にする

日々の生活のなかで、友人や知人と会う機会を増やしたり地域の集まりに参加する機会を増やしてみましょ。人とのコミュニケーションは、脳に刺激を与えられる絶好のチャンスです。ご自身の悩みを打ち明けられる相手（家族・友人）ならば、ストレス解消にもつながるはずですよ。

③ストレスを発散する

認知症をはじめとするさまざまな病気にかかるリスクを減らすためにも、ご自身にぴったりのストレス発散方法を見つけ、苦しくなる前に気分転換することが大切です。

④健康診断を受ける

定期的に健康診断を受け、ご自身の身体の状態を知っておくことも、認知症を予防するポイントの一つです。健康に気を付けていても、認知症の原因となる病気にかかっている可能性もあるかもしれません。

⑤日々の行動をチェックする

日々の行動をチェックしておくことで、認知症の予防だけではなく、早期発見にもつながります。「以前と比べて何かが違う」と違和感を覚えたときは、一度医療機関にご相談ください。

四万十町国保大正診療所 徳橋理紗・岩本啓寛・大川剛史