

## みんなで考えよう 私たちの医療費！

医療費とは・・・自己負担分(3割)と国保で負担する分(7割)を合わせた10割分を医療費といいます。



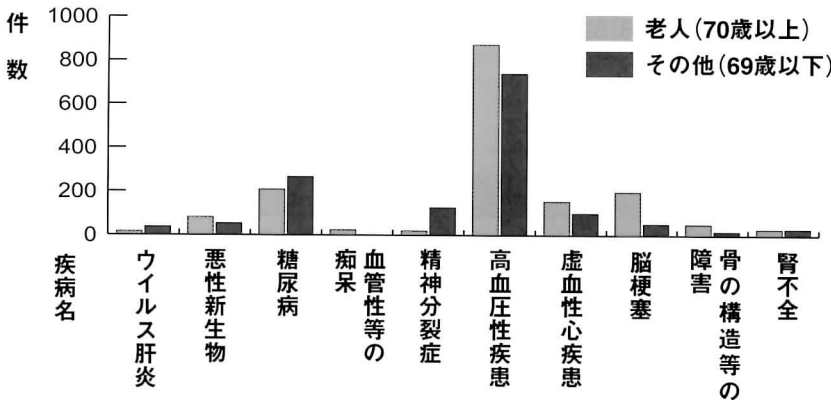
**Q** 都留市では1カ月どのくらい医療費がかかっているの？

**A** 右の表は平成15年5月国保の一人当たり医療費です。70歳以上の老人医療費が高くその他の医療費の3.5倍もかかっていることがわかります。医療費がこのままの状態ですと、国民健康保険制度の財政を圧迫し、私たちが納める国保税も高くなってしまいます。

|     |               |            |
|-----|---------------|------------|
| 医療費 | 国保(全体)19,736円 |            |
|     | 老人(70歳以上)     | その他(69歳以下) |
|     | 40,245円       | 11,430円    |

**Q** 医療費が1カ月だけでこんなにかかっているなんて知らなかった。一体どんな病気が多いのかしら？

平成15年5月疾病別件数



**A** 疾病別件数で一番多いのは高血圧症で全体の52.4%も占めています。次に糖尿病、脳梗塞と続きますが、これらはおもに不規則な生活習慣の積み重ねで起こる「生活習慣病」です。慢性的の病気なので治療が長期にわたるため医療費増加の大きな原因にもなっています。



**Q** ではどうすれば医療費を節約できるのかしら？

**A** 健康づくりが最大の医療費節約につながります！

私たち一人ひとりが毎日の生活習慣を見直して栄養、運動、休養の「健康の3原則」をしっかりと自己管理していくことが、医療費の節約につながるのです。まずはできることから始めてみましょう！

### 健康の3原則

- 栄養** 野菜、カルシウムをたくさんとり、減塩を心がけましょう！  
(食べすぎをさげ、脂肪、塩分はひかえめに。)
- 運動** 日常生活の中で体を動かす習慣を身につけましょう！  
(ウォーキングは誰もが取り組める手軽な運動です。)
- 休養** 生活の中に休養の時間を設け、自分なりのリフレッシュ方法を身につけてみましょう！  
(過労をさげ、ストレスをためないように。)



### 市民生活課からのお知らせ 住基ネットQ&A

**Q** 住基ネットのシステムは安全なんですか

**A** 住基ネットは、専用回線、専用機器、専用の暗号通信を導入して安全性を高めています。市からの住基ネットの入り口には、住基ネット専用に開発した安全性の高いファイアウォールを設け、指定情報処理機関(財団法人地方自治情報センター)のネットワーク監視室が24時間監視を行なっています。

また、操作者識別カードとパスワードがないと動かないシステムになっています。

#### 住民票などの交付申請について

住民票などの各種証明書の交付申請で、本人が窓口に行られない場合で代理の方が申請されるときは、本人が直筆で作成した「委任すること証明書」の書面(委任状)が必要となります。(印鑑登録証明書の申請には、不要です。)

なお、申請内容によっては、その理由を具体的に示していただき、根拠資料の確認や本人確認のため身分証明書の提示を求めることがありますので、ご了承ください。その請求がプライバシーの侵害など不当な目的によるときは交付できないことがあります。