

わたしの

健康自慢

今回は、仲良くプールで健康づくりをしている高橋勲雄さん(73歳)・貞子さん(70歳)ご夫妻に話を聞きました。

ふたりでプールに通うようになったのは、勲雄さんが十数年前事故で下肢不自由となり、主治医からプールでリハビリするように勧められたのが始まりだそうです。当時、貞子さんは会社勤めだったため土・日曜日のみプールに通っていましたが、退職してからはふたりでプールに行くのが日課となりました。

水中運動は足腰への負担が少ないので、勲雄さんにとっては最適な運動。クロールで200メートル泳ぎ、水中ウォーキング、ストレッチなど、全身の筋肉を使っただっぶり1時間以上体を動かしているのでも体調がいいそうです。

一方、貞子さんの場合は「どうしても泳げるようになりたい!」という目標をもって頑張ってきたところ、今では50メートル以上スイスイ泳げるようになりました。また、曲がっていた腰も伸び

て姿勢がよくなり、歩行が楽になったそうです。まさに「石二鳥」です。

プールに通いはじめてから同世代はもちろんのこと、若い世代の人たちとも友達になり、会話もはずんで「心の元氣」をもらって日々頑張っていく力になっていっています。

「健康は努力しないと維持していけないので、これからもふたり仲良くプールで健康づくりをして行きたい。皆さんも是非、朝日きれい館に来て一緒に泳ぎませんか。」と、とてもいい笑顔で話してくれました。

●問い合わせ

保健医療課健康支援室

☎ 53・2111 (内線262、263)



仲良くプールで健康づくり高橋さん夫婦(朝日きれい館)

年々上昇! 財政ひっ迫! 国民健康保険 医療費を節約しましょう

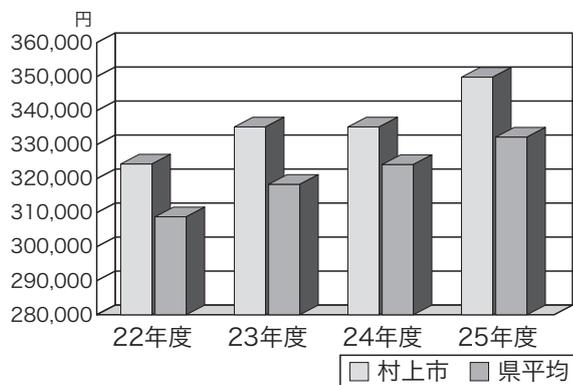
国民健康保険は、病気やけがをしたときに、安心して医療機関にかかることができる大切な医療保険制度です。

保険から支払われる医療費は、制度加入者の皆さんの保険税と、国や県、市の負担金などで賄われています。

平成25年度の村上市における1人当たりの医療費の状況は35万139円(対前年比104・5%)と年々増加傾向にあり、県平均額も上回っており、厳しい財政状況となっています。【表1】

このまま医療費の増加が続くと、保険税の増加につながりかねません。

【表1】年度別被保険者の1人あたりの費用額



このような状況から、医療費の節約のため、次のことにご協力をお願いします。

- ◎ かかりつけ医を持ちましょう
- ◎ 重複受診をやめましょう
- ◎ 定期的に健康診断を受けましょう
- ◎ ジェネリック医薬品を使いましょう
- ◎ 診察時間内の受診を心がけましょう

市では少しでも負担の少ない国民健康保険制度の運営を目指し、運営費の節減に努めています。大きな効果を上げるには皆さんの協力が必要です。ご理解をお願いします。



山北支所
地域福祉室 渡辺

●問い合わせ 保健医療課国保室
☎ 53・2111 (内線251~254)