

五、健康管理

1. 健康を保つために（資料 15 頁参照）

健康問題が、最大のリスク

2. 「健康日本21」から（厚生労働省）

（1）日本人のためのがん予防法

- ① 喫煙 : たばこは吸わない。他人のたばこの煙をできるだけ避ける。
- ② 飲酒 : 飲むなら、節度ある飲酒をする。
- ③ 食事 : 偏らずにバランスよくとる（食塩の摂取は最小限にする、野菜や果物不足にならない、飲食物を暑い状態で取らない）。
- ④ 身体活動 : 日常生活を活動的に過ごす。
- ⑤ 体形 : 太りすぎない、やせ過ぎない。
- ⑥ 感染 : 肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合はその治療措置をとる。

（2）循環器疾患（脳血管疾患・虚血性心疾患）の予防

- ① 栄養・食生活 : 食塩摂取量の減少、野菜・果物摂取量の増加、肥満者の減少
- ② 身体活動・運動 : 歩数の増加、運動習慣者割合の増加
- ③ 飲酒 : 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の減少
- ④ 降圧剤服用率の 10%増加



3. 医療保険はいくら必要なのか → 結構進んでいる日本の医療保険制度

（資料 16 頁参照）

（1）一部負担金

70 歳に達する日の属する月以前までは 3 割負担で、それ以降は 1 割負担

（2）高額療養費

医療費が 100 万円かかっても、実際の負担額は 9 万円弱