

いつまでも健康で若々しく過ごしましょう!!

# 未来志向 ハンドブック

～皆さまの健康と医療保険財政を考える～



健康保険組合

# はじめに

「歳を重ねること」と「老いること」は必ずしも同じではありません。人生100年時代では、単に「長生き」するだけでなく、「いかに健やかに過ごすか」が重要となっています。

また、少子高齢化が進み、高齢者医療費の増加が社会的課題となる中、私たち一人ひとりが自らの健康に関心を持ち、適切な管理を行うことの大切さが増しています。

この冊子では、高齢者医療制度についてわかりやすく解説するとともに、フレイルやロコモティブシンドロームなど加齢に伴う変化への対策、生活習慣病の予防、そして賢い医療との付き合い方まで、これからの健康維持に欠かせない情報を集めました。

健康は一朝一夕に築けるものではありません。今日からの小さな積み重ねが、明日の健やかな自分をつくります。いつまでも健康で自分らしく暮らすための手引きとして、ぜひ本冊子をお役立てください。

## CONTENTS

<b>1</b>	高齢者医療制度のしくみ .....	P4
<b>2</b>	前期高齢者医療制度のしくみ .....	P6
<b>3</b>	高齢化に伴う環境変化と医療費高騰 .....	P8
<b>4</b>	加齢とともに起こる変化 .....	P10
<b>5</b>	生活習慣病とは .....	P12
<b>6</b>	生活習慣病を予防しよう .....	P14
<b>7</b>	口と歯の健康 .....	P18
<b>8</b>	退職後の健康保険と健診 .....	P19
<b>9</b>	上手な医療のかかり方 .....	P20
<b>10</b>	健康のリテラシーを高めよう .....	P22
<b>11</b>	心の健康を守るために .....	P23