

💡 物価高な今だからこそ見直したい！👑

💎 🐼 健康とお金のはなし 🐼 💰

⚡ 物価高の ⚡ 現代

あれを買うにもこれを買うにもお金がかかる！「健康はお金で買えない」と言いますが、健康とお金は密接に結びついていますよね。健康でなければ仕事はもちろん、趣味や旅行を楽しむこともできなくなってしまいます。健康でいることは、実はお金を節約したり増やしたりする上でも大切。なぜ健康がお金につながるのでしょうか？

① 医療費を抑えることができる

病気になればお金がかかります。風邪をひいて病院にかかって薬をもらって・・・「えっこんなにかかるの?!」と思われた経験は誰にでもありますよね。高血圧や脂質異常症で治療を受ける場合、月々5,000円前後かかります。症状が進行して心疾患や脳血管疾患などに発展して入院ともなれば、医療費は跳ね上がってしまいます。糖尿病の治療を受ける場合、月々1万円以上かかることもあります。食事や運動などの日々の行いで健康寿命を延ばすことができれば、結果的に財布にとってプラスになりますね。

② 安定収入が保障できる

健康であれば仕事を休まないでいられるため、安定した収入を確保できます。ちなみに病気で会社を休んだ場合、一定の条件を満たせば健康保険から傷病手当金が出ますが、全額補償されるわけではありません。健康を維持し、意欲さえあれば65歳以降も働いて収入が得られます。

③ 公的年金の生涯受給額が増える

老齢厚生年金や老齢基礎年金は受給開始以後、亡くなるまで受け取ることができる制度。長生きするほど総受給は増えていきます。

1日1時間以上歩く人は生涯医療費が

75万円安い!?



肥満だと生涯医療費が

208万円多くかかる!?



生涯医療費は、一人につき、総額2,700万円かかると言われています。

運動と生涯医療費の関係では、1日1時間以上歩く人と1時間未満の人。前者のグループは生涯医療費が75万円安く、平均余命が1.5年長い。

体格と生涯医療費の関係では、肥満者は適正体重者に比べて生涯医療費が208万円高く、余命が約3年短い。

“1日1時間以上歩く人は男女ともに長命で生涯医療費がかからない”という傾向が見られました。

理由としては有酸素運動で血管が広がり、動脈硬化の抑制、高血圧の予防、心筋梗塞や脳卒中のリスクが低下したこと、大腸がんや肺がん、乳がんなどの発症率が低下したこと、呼吸機能が維持されたことなどが考えられます。

👑 そこで！私たち保健師がオススメしたい生活習慣ランキング👑

🍴 食事

- 👑 3食抜かずに食べる
- 👑 食事と食事の間（朝～昼、昼～夕）を8時間以上空けない
- 👑 夕食は20時までに食べ終える



番外編

- ・加工食品を控え、旬のものを食べる
- ・楽しく食事を摂る
- ・主食を抜かない（適量のご飯を食べる）



🏃 運動

- 👑 日中こまめに動き、じっとしている時間を減らす
- 👑 早く、大股で歩く
- 👑 階段を使う



😴 睡眠

- 👑 とにかく早く寝る！
- 👑 夜の睡眠時間を少しでも増やす
- 👑 休日も起床時間をずらさない（寝坊は1時間まで）



🦷 歯

- 👑 歯科検診を定期的にうける
- 👑 毎食後歯磨きを、歯間ブラシやフロスも活用する
- 👑 意識してゆっくり噛んで食べる

歯の健康も大事だピヨ
シャカシャカ…



医療には「予防医学」と「治療医学」がありますが、近年「予防医学」分野への注目度が高まっています。糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病は、かなり進行しないと自覚症状がありません。がんでは、何年もかかって進行するケースがあります。しかし、これらの病気を早期にみつけて治療を始めれば、治癒させることができ、もちろん費用を抑えることができます。生涯医療費をできる限り抑え、より豊かな人生を送るために、今までより少し食事や運動の優先順位をあげてみませんか？

