

医療費を大切に ～医療費が増えています～

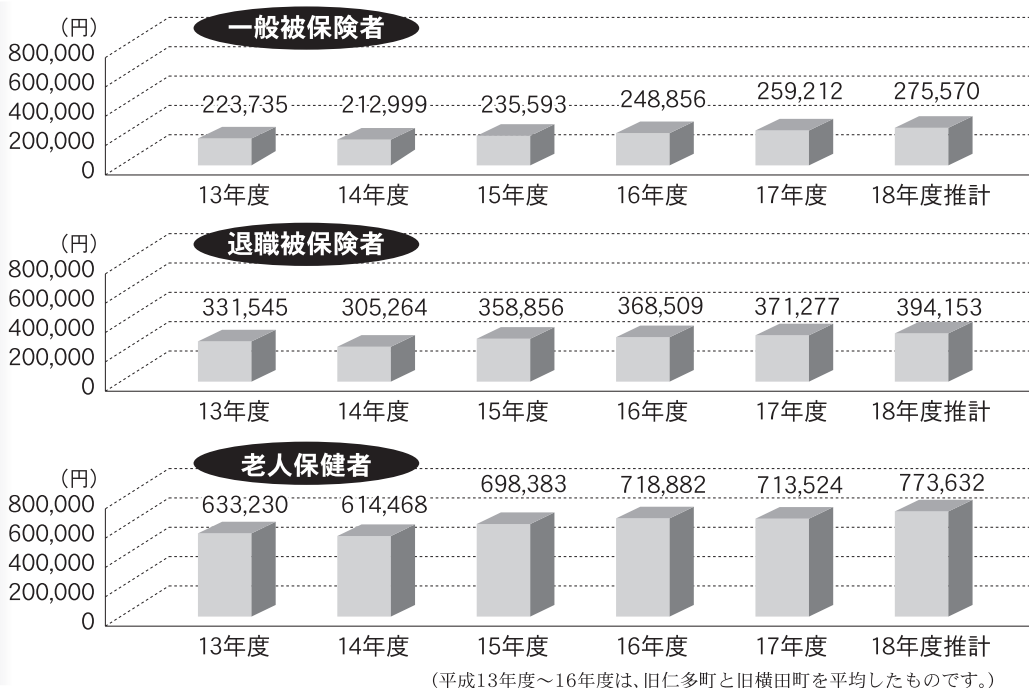
人口の高齢化や医療技術の進歩により、医療費が年々増加しています。特に、老人は一般に比べて約3倍もかかっています。ほかの医療保険よりも老人の加入者が多い国保にとっては、大きな問題です。

医療費が増えると保険税も値上げせざるを得なくなり、家計への負担も大きくなってしまいます。そうならないためにも、

- ① 医師を信頼し、重複受診をしない。
- ② 緊急時以外できるだけ、時間外、休日受診をしない。
- ③ 定期的に健診を受け、病気の早期発見、早期治療を心がける。
- ④ 生活習慣を見直し、栄養・運動・休養をバランスよくとる。

日頃から健康づくりと上手な受診を心がけましょう。

一人あたり医療費の推移



地球にやさしい電話帳をつくるため

古い電話帳の回収にご協力をお願いします

NTTでは、地球環境にやさしい取り組みとして、純正パルプの使用量削減に努めるため、新しい電話帳の原材料とする『電話帳クローズドループリサイクル』の取り組みを行っております。

この取り組みは皆様のご協力により成り立つ取り組みで、方法は簡単です。

3月に新しい電話帳をお届けする際に、配達員へ古い電話帳をお渡しいただくことで、環境へやさしい電話帳の取り組みに参加いただけます。

また、配達した際にご不在の場合は、改めて回収にお伺いさせていただきますので、タウンページセンタまでご一報ください。

なお、タウンページセンタでは、お届け内容や配達冊数の変更も受付けておりますのでお気軽にお申し付けください。

タウンページセンタ ☎0120-506-309 ご協力よろしくお願いたします。