



都市計画マスタープランづくりに向けて「タウンウォッチング」に参加してみませんか

市では、おおむね20年後(2020年)を目標とした、狭山のまちづくりについての総合的な計画「都市計画マスタープラン」を策定します。そこで、市民の皆さんの参加をいただきながら、身近なまちを知り、地域の将来について一緒に楽しく考えていこうと「タウンウォッチング」を開催します。今回の「タウンウォッチング」は、各地区にお住まいの皆さんに参加していただき、実際にまちを見て歩きながらよい点や改善すべき点など、地域について感じたことや意見、提案などを出し合い、「まちの点検マップ」として作り上げていこうというものです。明日の狭山市のまちづくりに関心をお持ちのみなさん、この機会に「まち」にふれてみて、身近な地域について新たな発見をしてみませんか。



タウンウォッチング日程

開催日	地区(開催場所)
11月8日(土)	奥富地区(奥富公民館) 新狭山地区(新狭山公民館)
11月9日(日)	柏原地区(柏原公民館) 水富地区(水富公民館)
11月15日(土)	狭山台地区(狭山台公民館) 入間川地区(中央公民館)
11月16日(日)	入間地区(入間公民館) 堀兼地区(堀兼公民館)

※時間はいずれも13時30分～16時30分、雨天の場合も公民館で「まちの点検マップ」づくりを行います
集合場所各公民館ホール
申し込み10月31日(金)までに電話で都市計画課へ

●問い合わせ
都市計画課(費用は無料)へ内線256・257

生活習慣病などの支出が増加

自分でできる医療費を減らす6つの心掛け

①自分の健康は自分で守りましょう

健康づくり、体力づくりに励みましょう



②健康診断を受けましょう

1年に1回は健康をチェックしましょう



③早期発見、早期治療に努めましょう

症状が進むと治療が難しくなったり、時間がかかったりします



④医師に症状を分かりやすく説明しましょう

症状を説明することで、必要のない検査を受けないようにしましょう



⑤むやみに転医や重診はしないようにしましょう

転医や重診は、同じ検査で同じ薬をもらうだけです



⑥必要以上の薬を要求しないようにしましょう

余分な薬は、体にとって無駄なだけです



国民健康保険は、「もしも...」の時に備えて、加入者が収入にに応じて保険税を出し合い、それを必要な医療費にあてる、つまり、加入者がお互い助け合って健康を守り、負担を軽減する大切な保険制度です。
しかし近年の生活習慣病(成人病)など、長期治療が必要な慢性疾患の患者の増加、医学・医療技術の進歩などにより支出額は毎年増加し、保険制度の財政基盤が圧迫されています。そのなかには、注意すれば予防できる病気がたくさんあり、普段からの健康づくりや上手な受診を心掛けることが、支出を軽減することにつながります。皆さんも普段の健康管理や上手な受診を心掛けて、医療費を有効に使うようにしてください。

日ごろの健康管理と上手な受診を心掛けて

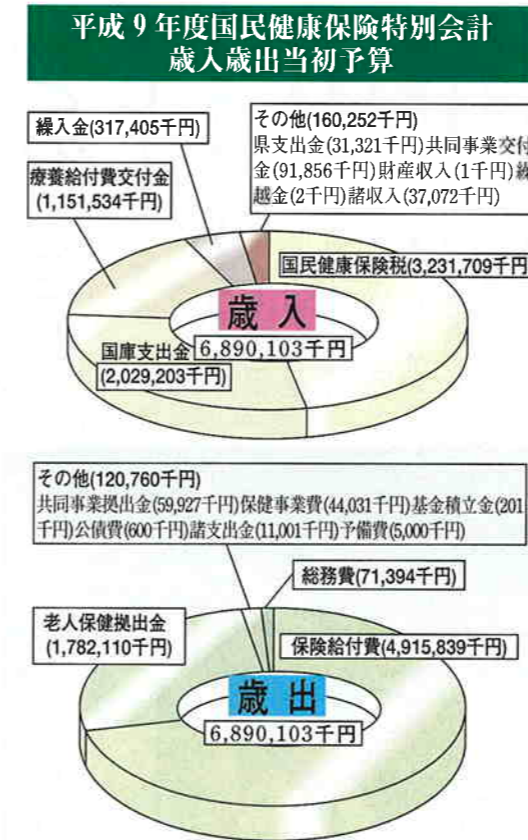
国民医療費の現状

我が国の国民医療費は平成7年度で約27・2兆円にのぼり、平均すると毎年約1兆円ずつ増加していることになりました。これは、国民1人当たりの医療費が年間約22万円となり、その額が毎年1万円ずつ増えていることを意味しています。

狭山市の現状

狭山市でも全国と同様に医療費の増加により保険財政が圧迫されています。保険財政を圧迫している医療費の多くの部分を占めるのは、がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病です。従来は成人病と呼ば

れている医療費の多くの部分を占めるのは、がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病です。従来は成人病と呼ば



●問い合わせ
保険年金課国民健康保険係へ
内線151



●市民1人当たりの医療費と国民健康保険税

年度	医療費	保険税
平成3年	19万9千33円	6万603円
平成4年	21万386円	6万2千310円
平成5年	22万2千719円	6万2千432円
平成6年	23万7千173円	6万1千996円
平成7年	25万8千85円	6万7千336円
平成8年	26万9千311円	6万7千268円