

医療機関等を受診したときの医療費(国民健康保険分)は、皆さんが納める保険税と国からの補助金等から支払われています。医療費を節約し、今後も皆さんが安心して医療を受けられるよう、ご協力をお願いします。

問い合わせ 保険年金課国民健康保険担当(1階③番窓口)

セルフメディケーションで健康管理をしましょう

セルフメディケーションとは、自分の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすることです。

特定健康診査で体の状態を定期的に把握し、軽い体調不良のときは、ドラッグストアなどで処方箋なしで購入できるOTC医薬品を上手に使いましょう。

かかりつけ医を持ちましょう

信頼できるかかりつけ医は、日常的に医療を行うだけでなく、健康相談ができる大切な存在です。過去の診療のデータも活用でき、病気の早期発見につながります。

重複受診は控えましょう

複数の医師に同じ病気を診てもらおうこと(セカンドオピニオンは除く)は、その都度初診料がかかり、検査・処置・注射・投薬などを最初からやり直すこととなります。体への負担だけでなく、医療費が増える要因にもなるので、現在の治療に不安があるときは、まずかかりつけ医に伝えて話し合ってみましょう。

お薬手帳を持ちましょう

お薬手帳は、処方された薬の履歴をまとめるための手帳です。多数服薬の副作用(ポリファーマシー)の確認などに役立ちます。お薬手帳を持参すると、薬局での費用が安くなる場合があります。また、薬が余っているときは医師・薬剤師に相談し、もらい過ぎに注意しましょう。



ジェネリック医薬品を活用しましょう

ジェネリック医薬品は、新薬と同等の効果があると認められている後発医薬品です。新薬より安価なため、薬代の自己負担を軽減するとともに、医療費を抑えることができます。

交通事故などにあつたときは必ず連絡をしましょう

交通事故や傷害など第三者の行為によって受けた傷病の医療費は、原則として加害者が全額負担します。損害賠償等で時間がかかるときは、国民健康保険で一時的に立て替えることもありますが、保険証を使用するときは必ず上記へ連絡をしましょう。

整骨院や接骨院で施術を受ける人へ

整骨院や接骨院で施術を受けるときに保険の対象となる負傷は、外傷性が明らかな骨折、脱臼、打撲および捻挫(肉ばなれを含む)に限られます。単なる肩こりや筋肉疲労は対象外です。施術を受ける前に確認しましょう。

募集

市民カメラマン募集

一眼レフカメラやミラーレスカメラ等を使用して、広報ひだかや市ホームページ等に掲載する写真をボランティアで撮影する市民カメラマンを募集します。

任期 4月1日～令和5年3月31日

対象(次の全てを満たす人)

- ①18歳以上の市民または連携協定を締結している大学の学生
- ②写真撮影に必要な機材を用意できる人
- ③主に土・日曜日および祝日に無償ボランティアで活動できる人

募集人数 5人程度

応募方法 応募用紙に必要事項を記入し、自分で撮影した写真を添付して、2月28日(月)までに電子申請または直接下記へ

※応募用紙は下記または各公民館に備えてあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

※後日面談等による選考を行います。

※撮影した写真の著作権は市に帰属します。

問い合わせ 市政情報課広報・統計担当



電子申請