

お知らせ **医療費を大切に使いましょう**



問い合わせ 保険年金課国民健康保険担当(1階③番窓口)

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。以下を参考に、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。

**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、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な体の不調は自分で手当てすること」(WHOの定義)です。

特定健康診査を受診し、自分の体の状態を定期的に把握するとともに、軽い体調不良の際には、薬局やドラッグストアなどで処方箋なしに購入できる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。現在の治療に不安があるときは、まずかかりつけ医に相談しましょう。

**緊急時以外は平日昼間に受診しましょう**

休日や夜間は、重症患者に対応する時間です。加算が付いて医療費の負担も増えます。やむを得ない場合以外は、平日の時間内に受診しましょう。受診に迷ったときは埼玉県救急電話相談(#7119)または子ども医療電話相談(#8000)を利用しましょう。家庭での対処方法や医療機関への受診の必要性について、看護師が電話で相談に応じます。



**多数服薬(重複・多剤服薬)に気をつけましょう**

複数の医療機関で同じような薬を処方されることにより、体に負担がかかる恐れがあります。該当する人には通知を送付していますので、医師・薬剤師に相談しましょう。また、お薬手帳を持つことで、処方された薬の履歴をまとめられるだけでなく、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。積極的にお薬手帳を活用しましょう。

**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のことです。新薬より安価なため、薬代の自己負担を軽減し、医療費を抑えることができます。

**交通事故などにあったときは必ず連絡をしましょう**

交通事故や傷害、他人の飼犬に噛まれた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。保険証を使用するときは必ず保険年金課国民健康保険担当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**

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。

また、施術を受けた人に、負傷の原因や施術内容を照会することがあります。これは整骨院・接骨院が提出する請求内容と実際に受けた施術内容が一致するかを確認するためのものです。適正な療養費支給のため、回答にご協力をお願いします。

お知らせ **令和5年度日高市消防団特別点検**

問い合わせ 危機管理課防災・消防担当

火災の多い時期を迎えるに当たり、消防団の服装や車両、資器材などを点検し、災害発生時に迅速に対応する準備ができていないか確認するほか、消防団員の士気の高揚を図るため、実施するものです。

なお、本年度からより多くの市民に見ていただくため、会場を日高市役所に移し実施します。

**日時** 11月4日(土) 午前9時~11時30分(雨天中止)

**場所** 日高市役所

**内容** 服装・機械器具の点検、放水試験など