

お知らせ

## 国民健康保険の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。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。

### 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。

### 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、多数服薬の副作用の確認などに役立ちます。積極的に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

## 公民館施設等の予約がインターネットでできます



問い合わせ 高麗川公民館 ☎989-9110

市内6公民館・公民館等テニスコートおよび横手台グラウンドの利用には、事前に予約が必要です。窓口、電話予約に加え、インターネット上の電子申請システムからも予約ができます。

予約方法は、各公民館ごとに異なります。詳しくは、市ホームページでご確認ください。

### 共通事項

- 公民館等の使用には、申請書の提出が必要です。
- 予約締切日は、3日前(土・日曜日、祝日は別に加算)となります。
- 土曜日(午後4時以降)、日曜日、月曜日の予約は、確定メールの送信が火曜日以降となります。祝日の予約は、確定メールの送信が翌日以降となります。
- 電子申請システムへの反映は若干の時間を要します。

