

医療費の適正化のために、次のことを心掛けましょう

① 健康診査の受診



自分の体を知ることが健康への第一歩です！
健康診査を受診すると保健師から病気の予防や改善に関すること、管理栄養士から食生活のアドバイスなどの保健指導を受けることができます。
健康で明るい毎日を過ごせるよう健康診査を受けましょう。

② 生活習慣の見直し

高血圧症や高脂血症を放置すると、脳卒中・心臓病・悪性腫瘍・腎臓病(透析)などの生活習慣病を引き起こし、重症化する可能性が高まります。

また、その治療のために多額の医療費が発生し、本人や家族の身体的、精神的負担も増大します。食事に気を付け、運動を行うなど、予防を心掛けましょう。



③ 医療機関の適正受診

● 重複受診はやめましょう

病院を重複受診をすると、受診した病院の数だけ診察料や検査、薬などが重なり、自己負担金が増えることはもちろん、体への負担も増えてしまいます。



● 休日、時間外受診の抑制

緊急のとき以外は、診療時間内の受診を心掛けましょう。休日や時間外の診療は、割増料金が掛かると同時に、急病の人の治療に支障を来すときがあります。体調を崩した際の対応を事前に確認しておきましょう。

● かかりつけ医、かかりつけ薬局を持ちましょう

体質や病歴、服用薬などを把握している、かかりつけ医やかかりつけ薬局を日頃から決めておくと、急病のときも安心です。薬は飲み合わせの悪いものや効果が重なるときがありますので、おくすり手帳を持ちましょう。

● 柔道整復、はり、きゅう、マッサージの適正受診

身体症状改善のために治療するときは健康保険の対象です。日頃の疲れやスポーツ後のコリなどを癒すためなどのときは、健康保険の対象になりません。また、同じ病名で整形外科と柔道整復の両方を受診することは、原則できません。

④ ジェネリック医薬品の利用



ジェネリック医薬品とは、新薬の特許期間が過ぎてから作られた、同じ有効成分を持った薬です。研究開発費が少なくなるため、安価で提供することができます。まずは、医師や薬剤師に相談してみましょう。そして、十分な説明を受けて正しく服用してください。



農業海外派遣研修生の募集



(一社)福島県国際農友会では、地域農業のリーダーを養成する海外派遣研修事業を実施します。

研修内容 農業研修、試験研究機関や農産物市場の視察、農業経営者との情報交換など

派遣期間 平成30年2月5日(月)～14日(水)

派遣先 アメリカ合衆国(カリフォルニア州・フロリダ州)

資格要件

- ▼ 農業に従事し、地域のリーダーとして研修成果を発揮できる人
- ▼ 市内在住で、今年4月1日現在、20歳以上の人
- ▼ 団体旅行に適応でき、健康で感染症の疾患がない人
- ▼ 事前研修会から研修報告会まで計画どおり参加できる人

参加経費 48万円程度(経費のうち、国際農友会から2分の1以内、市から4分の1以内の補助があります。※市補助は45歳未満に限る)

申込方法 10月17日(火)までに、関係書類を農政課に提出してください。

農政課 ☎(88)9138

国民健康保険

医療費の適正化にご協力ください

保険年金課 ☎(88)9135

国保制度とは

本市の国民健康保険(国保)の財政状況は、高齢化の進展や生活習慣病などにより、1人当たりの医療費が増加しています(図1、2)。また、その医療費を支えるため、国保税の負担も大きくなっています。自分の健康状態を把握するとともに、医療費の適正化のために一人一人ができることを考えてみましょう。

加入者の皆さんが国保税を出し合うことで、病気やけがなどで医療機関に掛かるとき、医療費の補助が受けられる相互扶助の制度です。職場の健康保険、後期高齢者医療制度の加入者や生活保護受給者を除く、全ての人が国保に加入します。

医療費が増える主な要因

医療機関の掛かり方
同じ病気や症状などで複数の病院に掛かったり、休日や時間外に受診したりすると、医療費の増加につながります。

高齢化社会の影響
医療を必要とする機会や回数、薬の投与が多くなる高齢者の割合が増えています。

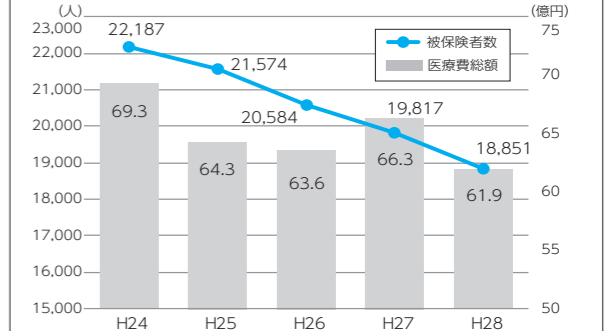
生活習慣病

運動不足や過度のストレス、食生活など日頃の生活習慣により、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病になる人が増えています。

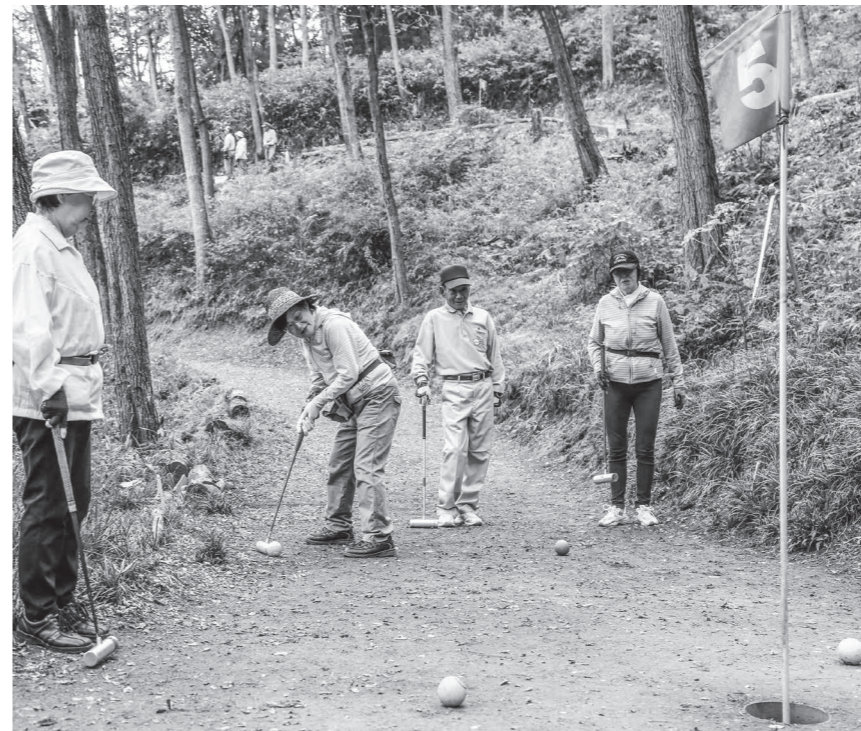
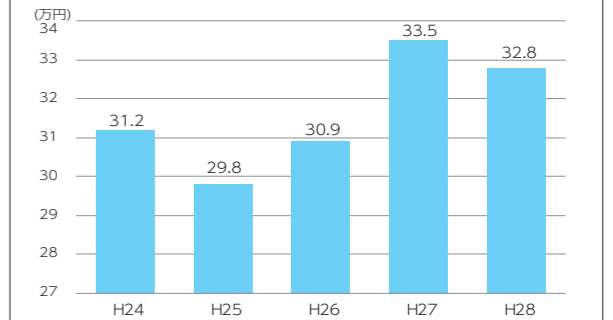
医療の進歩
新しい医療技術や機器、薬などが開発され、病気の治療法が著しく進歩しています。それに伴い、治療に掛かる費用も年々増えています。



● 図1 被保険者数と医療費総額の推移



● 図2 1人当たりの医療費の推移



健康な生活をするのが、医療費の抑制につながります(9月16日・大東地区マレットゴルフ大会)