

# 大治町国民健康保険からのお知らせ

国民健康保険は、安心して医療を受けられるよう加入者の皆さんがお金(保険税)を出し合って助け合う医療保険制度です。高齢化社会の進行や生活習慣病の増加、医学・医療技術の進歩、誤った医療機関のかかり方などが原因で多額の医療費が国保の財政を圧迫し続けています。

このまま医療費が増え続けると、その費用を補うために保険税の引き上げも考えられます。医療費の増加を防ぐためにも適正受診で医療費節約にご協力ください。



## 医療費節約のポイント

・日ごろから健康づくりを心掛けましょう。

・定期的に健康診断を受けて、早期発見・早期治療を心掛けましょう。

・自宅の近くにおいて、病状などについて親切に説明し、気軽に相談に乗ってくれるかかりつけ医を持ちましょう。

・同じ病気で同時に2人も3人ものお医者さんにかかる重複受診・はしご受診や同一月に医療機関を頻繁に受診する多受診はやめましょう。

・薬をむやみに欲しがらず、お医者さんの指示に従って適切な用量・用法で服用しましょう。

・急病などのやむを得ない場合を除いて、なるべく診療時間内に受診するようにしましょう。

## 特定健診は受けましたか？

特定健診の受診期限は

10月30日までです！

日ごろは医療機関に行くことが少ない方も、ぜひこの機会に健診を受けましょう。

◎「もう受けた」という方は…

受けっぱなしにせず健診結果を活用しましょう。

・たとえ健診結果に異常がなくとも、健診結果をもう一度よく見て今後の生活に役立てましょう。

・特定保健指導の対象となった方は、保健指導は専門家があなたに合った健康づくりをアドバイスしてくれる機会なので積極的に受けましょう。

問い合わせ先

役場 保険医療課

内線 170

## 医療費無駄遣い度チェック!

- ちょっとした病気が長引くからといって、次から次へとお医者さんを変わってしまう。
- 「今度風邪を引いたときのため」と余分に薬をもらっている。
- 混雑を避けて、診療時間外に受診する。
- かかりつけ医を持っていない。

★一つでも○が付いたら、あなたは医療費を無駄遣いしています。

医療費も大切な家計から出ています。次の点に注意をし、少しでも医療費も家計も無駄をなくすよう努力しましょう。

大治町国民健康保険に加入している40歳以上～75歳未満の方の特定健診対象者には、既に受診券をお送りしています。まだ受診していない方は10月30日(土)までに指定医療機関で受診をお願いします。

この日を過ぎたら受診券は使用することができませんのでご注意ください。

多くの生活習慣病は無症状のうちに進行し、気付いたときには手遅れ…などということも少なくありません。

特定健診は内臓脂肪の蓄積をチェックし、さらにメタボリックシンドロームのリスクを見つけることで、自覚症状のない段階から、生活習慣の改善を行うことを目的としたものになります。年1回の健診は、生活習慣を見直してリスクの芽を摘み取るチャンスです。