



国民健康保険

正しい受診で医療費の適正化を！

町民税務課 国保年金係 ☎77・3913

病气やケガをしたときに使う国民健康保険の正しい受診方法をご存知でしょうか？正しい知識を身につけて適正な受診をお願いします。

Q & A

Q. 医療費ってなに？

A. 皆さんが医療機関を受診するときにかかるお金を「医療費」といいます。

また、国民健康保険の医療費の主な財源となっているのが、国民健康保険税です。医療費が増えると国民健康保険税も増額せざるを得なくなり、家計への負担も大きくなってしまいます。

※(図1)参照

Q. 医療費が増えてしまう原因は？

A. 高齢化や医療技術の進歩、生活習慣病の増加や重複・頻回受診、安易な受診などが挙げられています。

Q. どうやったら医療費は減るの？

A. 次のようなちょっとした心がけが医療費の削減につながる。

ります。

1. 医療機関のかかり方

軽い症状や同じ病気などで、「複数の医療機関を受診する」「休日・夜間に受診する」「最初から大病院を受診する」「医師の指示を守らない」などを行うと医療費を増やしてしまうだけでなく、重複する検査や投薬により体に負担がかかることがあります。

また、同時に医師の負担増加となり、本来に必要な人に医療の手が届かなくなる可能性があります。

※かかりつけ医・かかりつけ薬局を持っていただけますか？

体のことを理解している医師がいると安心です。信頼できる身近な医師を見つけ、気になることがあったら最初にかかりつけ医に相談する習慣をつけましょう。

また、かかりつけ薬局を決め

てお薬手帳を利用することにより、薬歴が分かるので重複処方を防ぐことや、飲み合わせなどの服薬の相談もできるようになります。

2. ジェネリック医薬品(後発医薬品)を使う

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、特許期間の過ぎた新薬(先発医薬品)と同じ効果のある処方薬で、新薬よりも低価格です。

ジェネリック医薬品

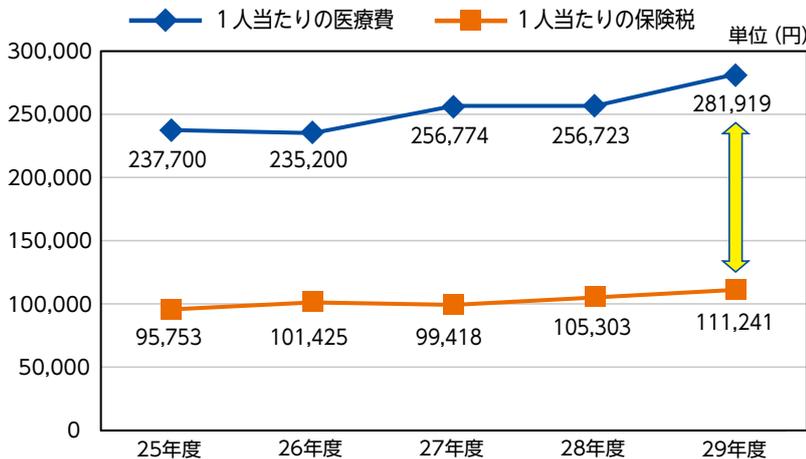
に切り替えることで医療費の抑制につながり、医療機関での窓口負担も少なくなる場合があります。医師や薬剤師に相談してみましょう。

3. 体を大切にしましょう

一度生活習慣を見直し、栄養・運動・休養をバランスよく取りましょう。

病気になる前に予防することが最高の治療法かつ医療費の節約法となりますので、病気になる前には生活習慣を心がけましょう。

(図1) 1人当たりの医療費と国民健康保険税額



年金

国民年金保険料免除・納付猶予制度
国民年金保険料の免除制度があります

町民税務課 国保年金係 ☎77・3912

保険料を納めることが難しい場合は、未納のままにせず、「国民年金保険料免除・納付猶予制度」の手続きを行ってください。

国民年金保険料免除制度

収入の減少や失業などにより保険料を納めることが経済的に難しいとき、保険料の全額または一部が免除されます。

国民年金保険料納付猶予制度

50歳未満の方（学生以外）で、働いていないなどの理由で生活に余裕がない場合、保険料が猶予されます。
※平成28年7月より30歳未満から50歳未満に拡大されました。

未納のままにしておく…

- ・障害や死亡といった不測の事態が生じたとき、障害基礎年金・遺族基礎年金が受けられない場合があります。
- ・老齢基礎年金を将来的に受け取れない場合があります。

問合せ

- 手続きについて
町民税務課国保年金係
☎77-3912
- 必要書類などの詳細について
ねんきんダイヤル
☎0570-05-1165

第69回 社会を明るくする運動

福祉保健課 福祉係 ☎77-3914

毎年7月は「社会を明るくする運動」強調月間です。「社会を明るくする運動」は全ての国民が犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの改善更生について理解を深め、それぞれの立場においてチカラを合わせて犯罪や非行のない安全・安心な地域社会を築こうとする全国的な運動です。皆さんのチカラで社会を明るくしましょう！

福祉

子ども医療費助成受給券の更新
新しい受給券を郵送します

福祉保健課 子育て支援係 ☎77・3914

現在お使いの子ども医療費助成受給券の有効期限は、令和元年7月31日です。令和元年8月1日以降の新しい受給券は、7月末に郵送予定です。

■更新にあたっての注意

平成30年中の収入・所得に関する申告（確定申告、住民税申告または年末調整など）がお済みでない方は、**新しい受給券を発行することができません**ので、速やかに申告の手続きをお済ませください。

また、平成31年1月1日以降の転入者で、マイナンバー情報の

照会ができない方につきましては、場合により必要な書類の提出をお願いすることがございます。

■登録事項の変更について

保護者、住所、氏名、加入保険などの**登録事項に変更が生じた**場合は届け出が必要です。福祉保健課子育て支援係にて手続きをお願いします。

しばっこカフェ 開催日のお知らせ

地域包括支援センター ☎77-3925

8～11月までのしばっこカフェの開催日を下記のとおりお知らせします。

しばっこカフェは4月からオープンしており、認知症の方やその家族が気軽に参加し、お茶を飲みながら参加者同士の交流・情報交換をしています。

また、参加者全員で笑いヨガや歌を歌ったりもします。

ぜひ、遊びにいらしてください。

- 開催日時 毎月1回開催
午後1時30分～3時
- 会場 福祉センター「やすらぎの里」
1階機能訓練室
- 参加費 100円（茶菓子代として）
- 8～11月の開催予定日
8月27日(火)、9月25日(水)、10月29日(火)、
11月26日(火)