



国民健康保険

正しい受診で医療費の適正化

町民税務課 国保年金係 ☎77-3913

病気やケガをし、病院を受診すると使うことになる国民健康保険（以下、国保）。その正しい使い方を「存知でしょうか？」

Q 医療費ってなに？

A 国保に加入している人が、医療機関を受診するときに掛かるお金を「医療費」と言います。その医療費の主な財源となっているのが、保険税です。医療費が増えると保険税も値上げ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 人口の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 次のようなちよつとした心掛けが医療費の削減につながっていきます。

① 医師へのかかり方

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ります。同時に、医師の負担増加となり、本当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つていますか？

体の事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。さらに、かかりつけ薬局を決め、お薬手帳を利用することで薬歴が分かるようになり、重複処方を防ぐことや、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

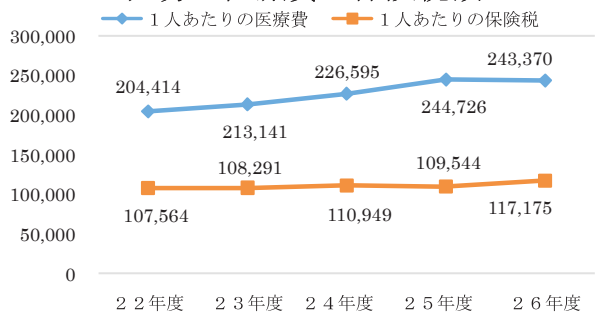
ジェネリック医薬品とは、特許期間の過ぎた新薬（先発医薬品）と同じ効能のある処方薬で、新薬よりも低価格です。ジェネリック医薬品に切り替えることで、医療費の抑制につながり、医療機関での窓口負担も少なくなる場合がありますので、医師や薬剤師に相談してみてください。

③ 体を大切にしよう

一度、生活習慣を見直し、栄養・運動・休養をバランスよくとりましょう。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なのです。病気にならない生活習慣を心掛けましょう。



(図1) 1人分の医療費と保険税額



7月16日	40㎡級耐震性貯水槽新設工事（その1）	芝山町新井田684番地6	7,650,000	8,262,000	株式会社 真行寺建設
	40㎡級耐震性貯水槽新設工事（その2）	芝山町新井田新田154番地4	8,200,000	8,856,000	南建設株式会社
	40㎡級耐震性貯水槽新設工事（その3）	芝山町山中69番地1	7,900,000	8,532,000	株式会社 大山工務店
	40㎡級耐震性貯水槽新設工事（その4）	芝山町山中766番地	8,000,000	8,640,000	株式会社 石井興業
	芝山工業団地内量水器更新工事	芝山町小池地内	5,900,000	6,372,000	有限会社 岩内さく井管工事

募集

公民館事業

豊かな暮らしをお手伝い

☎ 中央公民館 ☎ 77-0066

公民館では、皆さんの趣味や夢を広げる事業を行っています。今回は、パソコン教室の参加者とクリスマス音楽会の出演者・スタッフを募集します。

パソコン教室

パソコン教室の参加者を募集します。

- 対象 町内在住・在勤の方
- 定員 各回15人
- 締切り 9月30日(水)
- 申込み 公民館へ直接お越しいただくか、参加したいコース(複数回開催するものについては、希望日を選択)、住所、氏名、連絡先を記載し公民館へFAX、郵送または電話でお申し込みください。

クリスマス音楽会

今年のクリスマス音楽会は12月19日(土)午後1時から文化センターで開催されます。現在この音楽会の出演者や運営をお手伝いするスタッフを募集しています。詳しくは中央公民館までお問い合わせください。

- ①発表の部 出演者募集
ピアノなどを演奏する「発表の部」への出演者を募集します。教室へ通っている方、大人から子どもまで広
- ②合唱曲 ハレルヤ、大地讃頌
- ③運営スタッフ募集
音楽会を企画・運営する仲間を募集しています。音楽が好きな方であればどなたでも参加できますので、お気軽に公民館へお問い合わせください。

■パソコン教室予定表

コース名	日時(10月)	内容
パソコン 初めての①②	① 3日(土) 午前	電源を入れて、簡単な操作をしてみよう
	〃 4日(日) 午前	
	② 3日(土) 午後	キーボードやマウスを使って文字の入力に挑戦しよう
	〃 4日(日) 午後	
初級①②	① 10日(土) 午前	インターネットで検索してみよう
	② 11日(日) 午後	ウィルスって何? 感染するとどうなる?
中級①②	① 11日(日) 午前	メールを使ってみよう
	② 17日(土) 午後	ファイルの整理・工夫をしてみよう
カレンダー作成①②	① 17日(土) 午前	インターネットでフリーイラストをダウンロードしてみよう
	② 18日(日) 午後	イラストと写真でオリジナルのカレンダーを完成させよう
年賀状作成①②	① 24日(土) 午前	写真を入れて年賀状をデザインしてみよう
	〃 25日(日) 午前	
	② 24日(土) 午後	宛名の一覧を作り管理してみよう
	〃 25日(日) 午後	
ネット①	① 10日(土) 午後	SNSって何? FacebookやSkypeを使ってみよう
	〃 18日(日) 午前	

午前…午前10時～正午
午後…午後1時30分～3時30分
同じコースが2回あるもの(例:初めての①)はどちらか1回を選択してください



平成27年7月分

入札結果

☎ 総務課 契約管財係 ☎ 77-3907

入札執行年月日	工事(業務委託・物品)の名称	工事(業務委託・物品納入)の箇所	落札価格(円)	請負額(円)	契約の相手方
7月16日	地籍調査業務委託(小池Ⅳ調査区)	芝山町小池、大台 地内	31,000,000	33,480,000	株式会社 総合開発
	町道02-009号線 道路改良工事	芝山町牧野地先	26,580,000	28,706,400	株式会社 石井興業
	町道01-009号線(駅前1号線Ⅱ期) 道路新設工事(その3)	芝山町菱田地先	25,980,000	28,058,400	萩原土建株式会社