



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、医療機関を受診すると使う国民健康保険(以下、国保)。その正しい使い方をご存知でしょうか？

国保Q&A

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、国保税です。医療費が増えると国保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. 医療費が増える原因は？

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. どうし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掛かります。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っていますか？

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。

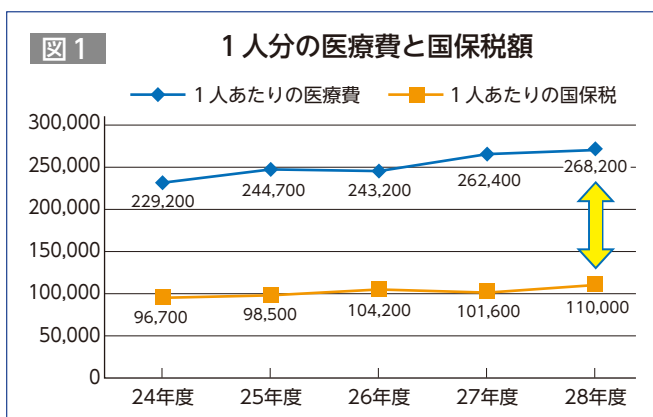
② ジェネリック医薬品を使う

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ましょう。

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。



第51回 芝山町町民体育祭

10月8日(日) 午前8時30分
総合運動場で開催



健診結果を活かして、健康度アップ ～特定保健指導のご案内～

☎ 町民税務課 国保年金係 ☎ 77-3913
保健センター ☎ 77-1891

健診は「受けたらおしまい」ではありません。健診の結果を受け取ってから、その後の生活にどう活かすか、または基準値を超えていた項目が見つかった場合は生活の改善に取り組むことが重要です。健診結果を生活習慣改善に役立てましょう。

特定保健指導の案内が届いたら、ぜひ保健指導を利用しましょう。

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した特定健診の結果により、一定のリスクが重なっている方に、特定保健指導のご案内を送付しています。

特定保健指導では、生活習慣を改善し生活習慣病発症リスクを減らすために、管理栄養士や保健師が6カ月間サポートします。案内が届いた方は、ぜひご参加いただき、メタボ状態から脱出しましょう。

- 実施日 9月21日(木)・26日(火)・29日(金)
- 実施場所 役場南庁舎
- 委託機関 (一社)千葉衛生福祉協会
千葉診療所
- 申込み 保健センターまでご連絡ください。

保健指導のメリット1

メタボが解消でき、すっきりボディに近づけます

保健指導のメリット2

6カ月間にわたるサポートが無料

保健指導のメリット3

参加特典をプレゼント

保健指導のメリット4

保健師・管理栄養士があなたにあったアドバイスをします

特定保健指導の流れ

対象者のレベルに応じて、本人の生活習慣改善への取り組みをサポートします。

動機付け支援

リスク(危険因子)が
出始めた人

面接にて生活習慣の改善に向け本人に合った計画・目標を設定
(例) 3カ月で3kg体重を減らす!

6カ月後の成果を確認

積極的支援

リスク(危険因子)が
重なっている人

