

かかりつけ医を持つ



日常的な診療や健康管理などを行ってくれる身近なお医者さんを「かかりつけ医」と呼んでいます。ご家族でかかりつけ医を決めておくと、風邪などの軽い病気の際に安心です。

かかりつけ医に、普段から家族の病歴や健康状態を把握してもらうことで、もしも精密検査や入院が必要になった場合には適切な医療機関や専門医を紹介してもらうことができます。まずは、かかりつけ医を持つことが安心への第一歩です。

重複診療はやめる

同じ病気でいくつもの医療機関にかかる「重複診療」はやめましょう。医療費が増加するばかりではなく、検査や投薬が重複することにより、かえって体に悪影響を与えて

しまう心配があります。

かかりつけ医に相談し、必要な場合は適切な医療機関や専門医を紹介してもらいましょう。

夜間・休日の診療は控える



現在、軽症の患者さんが夜間や休日に開いている救急医療機関へ受診することが増

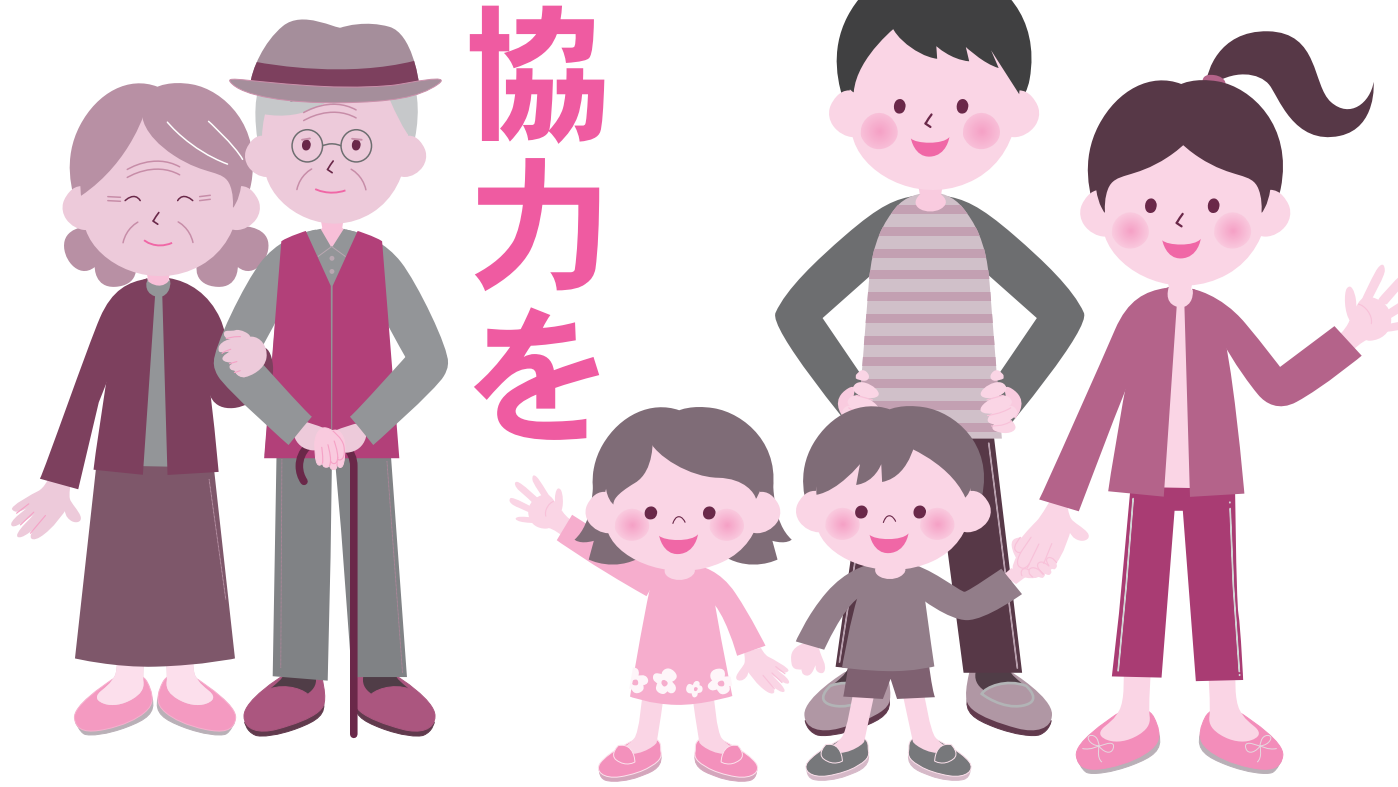
病気の強いつまじの強い味方!

国民健康保険

医療費の適正化にご協力を

国民健康保険は加入者の皆さんが所得などに応じて保険税を出し合い、そこから医療費を支出する相互扶助の医療制度です。国民健康保険の医療費が増加傾向にあります。医療機関を上手に受診して、医療費を節約しましょう。

問合せ 保険医療係 内線322



や飲み合わせなどを医師や薬剤師に伝え、確認しましょう。

ジェネリックの活用

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、先発医薬品の特許が切れた後に販売される先発と同じ有効成分、同じ効能・効果をもつ医薬品です。

価格が品目ごとに様々ですが、中には先発医薬品の半額以下の薬もあります。処方せんに「ジェネリック医薬品変更不可」の欄に医師の署名等がなければ、選ぶことができますので、医師と薬剤師に相談してください。役場窓口では、ジェネリック医薬品希望カードを配布していますので、ご利用ください。

薬のもらいすぎに注意

薬は正しく服用しないと効果が得られません。また、飲み合わせによっては副作用が生じる場合があります。薬局などで入手できる「お薬手帳」を活用し、薬の重複

高額療養費の申請をお忘れなく!



高額療養費申請の流れ



高額療養費に該当すると役場から通知が届きます(診療月の約2か月後)。



通知に記載してある必要なものをもって役場に申請。



役場で申請内容を審査し、支給金額を計算します。



申請の翌月に、高額療養費が支給されます。

問合せ 保険医療係 内線322

正しくかかりましょう

整骨院・接骨院・はり・きゅうマッサージで保険が使える場合は限られます。保険が使えない場合は全額自己負担となりますのでご注意ください。



整骨院・接骨院

保険が使える場合

○捻挫 ○打撲 ○肉離れ ○骨折・脱臼の応急手当(緊急時以外は医師の同意が必要)

保険が使えない場合

○日常生活における疲労・肩こり ○スポーツなどによる肉体疲労 ○加齢による腰痛・五十肩の痛み ○神経痛(リウマチ・慢性関節炎など) ○脳疾患後遺症などの慢性病 ○医療機関で治療中の場合 ○業務上の負傷の場合

はり・きゅう

保険が使える場合

○医師の発行した同意書や診断書がある場合

保険が使えない場合

○医療機関で治療を受けている間

マッサージ

保険が使える場合

○筋麻痺や関節拘縮などの症状で、医療上マッサージを必要とする場合(医師の発行した同意書や診断書が必要)

保険が使えない場合

○疲労回復や慰安を目的としたものや、疾病予防のためのマッサージ