お知らせ NEWS

皆さんの生活に直結するさまざまな制度、計画などをご紹介します。

池田町役場　☎45-3111　FAX 45-8314

◇医療費を大切に◇（医療費の適正化にご協力ください）

池田町国民健康保険の医療費は年々増加しており、特に平成27年度の上半期（3月診療分～9月診療分）の半年分の医療費は約11億7,200万円を超え、前年の同じ時期の半年分に比べ約8,200万円増えています。このまま医療費が増え続けると、国民健康保険の財政にも大きな影響を及ぼしてしまいます。日頃から健康づくりを心がけるとともに、少しでも不要な医療費をなくしていけるように皆様のご協力をお願いします。

かかりつけ医を持ちましょう

日頃から、自分や家族の病気の治療や医療の相談に乗ってもらえる「かかりつけ医」を持つようにしましょう。紹介状を持たずに最初から大きな病院を受診すると、費用が余計にかかってしまうことがあります。気になる症状があれば、まずは「かかりつけ医」を訪ねるようにしましょう。

休日や夜間の受診を控え、重複受診は避けましょう

緊急ではないのに割増料金のかかる休日や夜間に受診したり、同じ病気で複数の医療機関を受診することは、いずれも医療費の増加につながります。昼間も不要な通院は控え、基本的なルールを守るようにしましょう。

薬の飲み合わせに注意しましょう

同じ病気で、むやみに複数の医療機関を受診し、同じ種類の薬を重複してもらうことはやめましょう。薬は飲み合わせによって、副作用が生じる場合があります。服用中の薬を医師に伝えるとともに薬局には「お薬手帳」を持参するなど、薬の重複を防ぐことで節約にもつながります。

ジェネリック医薬品を活用しましょう

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、新薬（先発医薬品）と同じような効果があるのに、価格が安く設定されています。医師や薬剤師と相談し、ジェネリック医薬品の利用が可能な場合には、積極的に活用してみましょう。ジェネリック医薬品を利用することで自己負担を減らすとともに、医療費の節約で医療保険制度の安定にもつながります。

健康診断を受けて、病気の早期発見に努めましょう

定期的に健康診断を受けて、病気の早期発見、治療に努めるようにしましょう。生活習慣病などは自覚症状が現れにくいので、早期の発見には健康診断が重要です。早めに治療を開始すれば、治療期間も医療費も少なくてすみます。また、生活習慣病を未然に防ぐことで医療費も抑えることができますので、健診の結果を毎年比較しながら日々の生活習慣の改善に生かしましょう。

生活習慣の改善を心がけ病気の予防に努めましょう

池田町の国民健康保険の加入者の方で、113世帯の方が昨年度一年間、健康で医療機関等を一度もご利用されませんでした。

健康な体を作る為には、普段の生活習慣の改善に心がけることがとても大切です。3食の食事を基本として、間食は控えめにして1日の栄養素をバランスよく摂り、腹八分目を心がけましょう。

また、毎日できるだけ歩く習慣を作るなど、生活の中での適度な運動を作る時間を増やすなど日々の生活習慣の改善を心がけ病気の予防に努めましょう。

『ペコロスの母に会いに行く』（主演 岩松了・赤木春恵）の映画上映会

「揖斐郡地域在宅医療連携推進協議会」（一般社団法人揖斐郡医師会）主催の映画上映会を開催します。

深刻な社会問題として語られがちな介護や認知症。長崎在住の漫画家自身の体験をもとに描かれた認知症の母との何気ない日常が、多くの共感と感動を呼び16万部を超えるベストセラーになりました。その原作をもとに新しい介護喜劇映画として話題となった作品です。是非、お誘い合わせのうえ、ご鑑賞ください。

日時　平成28年2月27日（土）
午後2時～

場所　池田町中央公民館 大ホール

入場料　無料

※入場整理券は、役場（保険年金課）、福祉センター（社会福祉協議会）、保健センター、中央公民館及び各地区公民館に置いてあります。

お問い合わせ先
揖斐郡医師会事務局
☎22・6149