

一人一人の心がけで 医療費の節約を

町の国民健康保険(以下国保)の財政事情と、本年度からの国保の税率改正について平成25年2月号の広報でお知らせしましたが、24年度国保会計の決算見込みは、医療費が下半期から伸び続けた結果、保険給付費が増大し、1433万6千円あった財政調整基金をすべて取崩すとともに、235万9118円の赤字となりました。

国保は、安心して医療を受けられるよう加入者の皆さんが保険税を出し合い助け合う医療保険制度です。

高齢化社会の進行や生活習慣病の増加などにより、医療費が増え続けていることなどから、その費用を補うために、本年度から保険税の改正(表1参照)を行うこととなりましたので、ご理解をお願いします。

上手にお医者さんにかかりましょう

病院を受診するときなども、次のことを気をつけることで医療費の節約につながります。

- ▼**かかりつけ医を持ちましょう**
かかりつけ医とは、身体の調子が悪いときに「最初はここのお医者さん」と言える、自分や家族の病歴などを把握しているお医者さんのことです。気軽に相談でき、信頼できる医師が身近にいれば、安心して診療を受けることができます。
- ▼**重複受診はやめましょう**
同じ病気でいくつもの病院にかかる重複受診や、症状が改善しないからといって、次から次へお医者さんを替えて受診することは、同じ診察、検査などの繰り返しになり、身体への負担も大きく、医療費もかさみます。
- ▼**時間外・休日診療はなるべく避けましょう**
急病などやむを得ない場合を除いては、診療時間内に受診しましょう。診療時間外の受診は割増料金がかります。
- ▼**子ども救急相談を利用しましょう**
夜間・休日にお子さんの急な

国保税は忘れずに納めましょう

国保税は、医療費の総額から国や県などからの補助金、医療機関で支払う一部負担金を差し引いた分を、各世帯に割り当てます。

皆さんが納める国保税は、国保事業運営の大切な財源となっています。必ず納期内に納めましょう。

医療費を大切に

皆さん一人一人が自分の健康

に関心を持つことが、医療費を節約することにつながります。そのために、次のようなことを心掛け健康づくりに努めましょう。

- ▼日常生活に適度な運動を取り入れましょう。
- ▼バランスのとれた食事を心がけましょう。
- ▼十分な睡眠と休養をとりましょう。
- ▼ストレスは早めに解消しましょう。
- ▼定期的に健康診断を受け、病気の早期発見に努めましょう。

病気で心配になったら、まず、子ども救急相談(＃8000)の利用を考えましょう。経験豊かな看護師からお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方などのアドバイスが受けられます。▼子ども救急相談(岩手県医師会)：☎019-6051900または短縮ダイヤル#8000

※ PHSやダイヤル式回線電話、IP電話をご利用の場合は☎019-60519000
▽相談時間：19時～23時(年中無休)

ジェネリック医薬品 差額通知を開始します

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後で製造・販売される医薬品で、先発医薬品と同じ有効成分、同じ効能・効果を持っています。先発医薬品より安価であるため、患者の自己負担の軽減、医療保険財政の改善につながります。

町では、今月から国民健康保険被保険者に対し「ジェネリック医薬品差額通知書」を発送します。(毎年7月、11月、3月の年3回通知予定です)

通知内容は、現在、服用している先発医薬品からジェネリック医薬品に切り替えた場合、薬代の自己負担額がどのくらい軽減できるかを試算した内容となります。切り替えの参考としてご利用ください。

病気や体質により先発医薬品からジェネリック医薬品に変更できないことがあります。また医薬品によっては、ジェネリック医薬品が発売されていないものがあります。医師や薬剤師と相談しながら、上手にジェネリック医薬品をご活用ください。

特定健診・特定保健指導を受けましょう

生活習慣病といえは肥満症や高血圧、高脂血症や糖尿病などで、これらの病気は、それぞれが独立した別の病気ではなく、内臓に脂肪が蓄積した「内臓脂肪型肥満」が共通の原因であることが分かってきました。

お腹周りに脂肪がつく内臓脂肪型肥満に加え、高血圧や高血糖、脂質異常の危険因子を複数合わせ持ち、生活習慣病が引き起こされる確立が高い状態をメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)と言います。重

る危険因子の数が多ければ多いほど、命にかかわる心臓病や脳卒中を発症する危険が高まってきます。

そこで、特定健康診査は、内臓脂肪型肥満を見つげるための腹囲測定、心臓病や脳卒中などの危険因子を判定するのに効果的なLDLコレステロール検査項目に加え、メタボリックシンドロームの該当者や予備群をいち早く見つけられる健診を行います。

町では、8月19日から特定健康診査を実施します。(表2参照)健診を受けて、生活習慣病の早期発見や自分自身の健康管理に努めましょう。

▼特定健康診査の受診方法

健診対象者(40～74歳の国民健康保険加入者)には、各地区の保健推進員を通して「特定健康診査受診券」が配布されます。健診実施日に「特定健康診査受診券」と「国民健康保険被保険者証」(保険証)を持って受診してください。なお健診費用8925円のうち、1500円が個人負担となりますのであらかじめ用意ください。また、4月以降に国保に加入された人で「特定健康診査受診券」をお持ちでない場合は、保健センターまでご連絡く

ださい。

▼特定保健指導

特定健康診査の結果により、生活習慣の改善が必要な人には「動機づけ支援」、または「積極的支援」のいずれかの保健指導を受けることができます。保健師や管理栄養士などと一緒に生活習慣を見直し、一人一人にあった健康づくりを考えしていきます。

が現れにくいいため、症状が現れたときには、すでに病気が進行しています。毎年度の健診結果の変化から、自分の生活習慣を見直し、メタボリックシンドロームの予防や解消に努めましょう。

問い合わせ先
町民福祉課 ☎46-5562
税務課 ☎46-5563
保健センター ☎46-5571

【表1】国民健康保険税税率表

区分	24年度まで(改正前)	25年度から(改正後)	増減	
医療給付費分	所得割	4.50%	6.00%	+1.50%
	資産割	19.10%	19.10%	据え置き
	均等割	16,000円	20,000円	+4,000円
	平等割	14,000円	18,000円	+4,000円
	課税限度額	510,000円	510,000円	据え置き
後期高齢者支援金分	所得割	2.40%	2.40%	据え置き
	資産割	10.00%	10.00%	据え置き
	均等割	8,000円	8,000円	据え置き
	平等割	7,000円	7,000円	据え置き
	課税限度額	140,000円	140,000円	据え置き
介護納付金分	所得割	1.70%	2.40%	+0.70%
	資産割	12.00%	12.00%	据え置き
	均等割	9,000円	11,000円	+2,000円
	平等割	5,000円	7,000円	+2,000円
	課税限度額	120,000円	120,000円	据え置き

【表2】特定健診の日程

実施年月日	受付時間	健診会場
8月19日(月)	9:30~11:00	長島公民館
	13:30~15:00	
8月20日(火)	9:30~11:00	長島公民館
	13:30~15:00	
8月21日(水)	9:30~10:30	戸河内コミュニティセンター 保健センター
	13:30~15:00	
8月22日(木)	9:30~11:00	保健センター
	13:30~15:00	
8月23日(金)	9:30~11:00	保健センター
	13:30~15:00	
8月24日(土)	9:30~11:00	保健センター
	13:30~15:00	
9月29日(日)	9:30~11:00	保健センター

※ 75歳以上の後期高齢者と被用者保険の被扶養者の人も同一日程で受診できます。