

## 医療へのかかり方に気を付けましょう

医療機関の選び方、医療の受け方などを工夫することで医療費を節約することができます。適正な受診にご協力ください。



### Point 1 かかりつけ医を持ちましょう

初期の病気はかかりつけ医などの診療所で受診し、さらに高度な医療が必要なときは、かかりつけ医に紹介状をもらって総合病院に行きましょう。紹介状を持たずに総合病院へ行くと、特別料金が加算される場合がありますのでご注意ください。

### Point 2 重複受診を避けましょう

同じ病気や症状で複数の医療機関を受診すると、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身体に悪影響を与えてしまう恐れがあります。今受けている治療で気になることは、医療機関を変える前に医師や薬剤師に相談しましょう。

### Point 3 お薬手帳は1冊にまとめましょう

薬の重複や飲み合わせの確認ができます。また、お薬手帳に副作用歴やアレルギー等の情報を記載することで、急病時や災害時に役立てることができます。

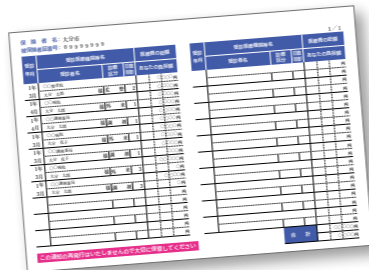
## 「医療費のお知らせ」を確認しましょう

「医療費のお知らせ」を世帯ごとに発行し、2カ月に一度郵送しています。

国保に加入している人が、病気やケガなどで医療機関を受診したときに、その医療費がいくらかかっているかを確認していただくとともに、健康管理の大切さと国保事業にご理解をいただくためのものです。

- 再発行はできませんので、大切に保管してください。
- 公的助成や療養費、高額療養費など、反映できないものがあります。
- 確定申告などの医療費控除の添付書類としても使用できる場合があります。11月・12月分の診療分(4年3月上旬発送予定)については、「医療費控除の明細書」を作成し添付してください。

※ 確定申告(医療費控除)に関することは、大分税務署(☎532-4171)にお問い合わせください。



医療費通知の対象月と 発送予定時期	対象月	発送予定時期
	3年度7月・8月診療分	11月上旬
	9月・10月診療分	4年1月上旬
	11月・12月診療分	4年3月上旬

## 「セルフメディケーション税制」(医療費控除の特例)をご存じですか？

健康の維持増進および疾病の予防への取り組みとして、予防接種や健康診断(特定健診)の受診など健康のための取り組みを行う個人がドラッグストアなどで特定の成分を含んだOTC医薬品を購入した際に、その購入費用について所得控除を受けることができる制度です。

### セルフメディケーション

**税 控除対象** ←対象製品のパッケージには、この共通識別マークが表示されています。

### マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります

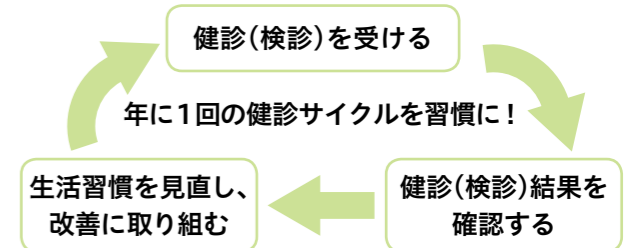
医療機関・薬局などで、順次マイナンバーカードの健康保険証利用ができるようになります。利用には事前に申込みが必要です。利用申込みの方法など詳しくは、マイナポータルをご確認ください。

3年10月(予定)から、マイナンバーカードの健康保険証利用申込みをした人は、マイナポータルで自身の特定健診情報等を閲覧できるようになります。

☎ **マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178**

## 予防できる病気を予防しましょう

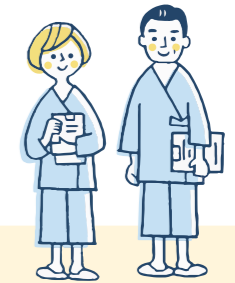
生活習慣病を予防するためには、毎年健診(検診)を受け、生活習慣の改善に取り組むサイクルを回し続けることが大切です。



### ① 健診(検診)を受けましょう

生活習慣病は、自覚症状が少なく、自分では気づきにくいことが特徴です。健診(検診)を受ければ、自覚症状がないうちから病気の早期発見につながられます。まずは、健診(検診)を受けて自分の身体の状態を調べましょう。

※既に医療機関に通院中の人は、主治医に相談して受診するようにしましょう。



### 特定健診

糖尿病や高血圧症などの生活習慣病のリスクを高める「メタボリックシンドローム」の予防・早期発見を目的に行われる健診です。3年4月1日時点で国民健康保険に加入している満40歳(4年3月31日時点)～74歳(健診受診時)の人を対象に「特定健診受診券」と案内文書等を送付しています。

※3年4月2日以降に国民健康保険に加入した人で、受診を希望する人は、加入年度のみ別途受診券の申込み(国保年金課 ☎537-7175)が必要です。

### がん検診

日本人の3人に1人は「がん」で亡くなっています。がんは、早期発見・早期治療で治癒率が高まります。

市では各種がん検診を実施しています。検診の対象者は定期的ながん検診を受けましょう。

検診の受け方・日程等については、23ページ「保健だより」をご確認ください。

### ② 健診(検診)結果を確認しましょう

健診(検診)を受けたら必ず結果を確認しましょう。健診(検診)を毎年受け、前年の結果と比較し、身体の状態の変化にいち早く気付くことが大切です。

- 「要精密」「要治療」となった場合は、放置せずに検査を受けるなど対処しましょう。
- 「異常なし」でも油断は禁物です。結果の判定だけではなく、検査項目の「数値」の変化にも着目し、状態が前回より悪くなっていないか確認しましょう。
- 現在、通院している人は結果を主治医へ忘れずに伝えましょう。病気の治療に役立ったり、検査の重複を避けられます。

**Q** 健診(検診)を受けた後、市から手紙が届いた・電話があったんだけど…?

**A** 各種健診(検診)の結果、保健指導や受診が必要と判断した人には、市(国保年金課・保健所健康課)から別途個別通知をしています。

保健指導の利用を勧められた場合は、保健師や管理栄養士からのアドバイスを受けられる絶好の機会ですので、必ず利用しましょう。

### ③ 生活習慣を見直し、改善に取り組みましょう

#### 栄養・食生活

- 主食・主菜・副菜を組み合わせるとバランスよく摂りましょう
- 野菜を意識しましょう  
野菜摂取量の目安:1日350g  
緑黄色野菜は1日2皿、淡色野菜は1日3皿を目安に。  
野菜を先に食べると血糖値の急激な上昇を抑えられます。
- 減塩に取り組みましょう  
1日の食塩量:男性7.5g未満、女性6.5g未満  
低塩の調味料を使うなど工夫しましょう。

#### 身体活動・運動

- 今より1,500歩多く歩く、または10分多く身体を動かすように心掛けましょう  
運動習慣の目安:軽く汗ばむ程度の運動を1日30分、週に2日(または週に1回60分)以上。



#### 禁煙

- 喫煙者は禁煙しましょう  
禁煙補助薬の力を借りたり、医療機関で禁煙治療を受ける方法もあります。

#### 節酒

- アルコールは適量を守りましょう

#### 休養

- 毎日十分な睡眠をとりましょう