



インフルエンザ予防接種

10月よりインフルエンザの予防接種が始まりました。インフルエンザは、十分な体力と免疫力があれば、多くの場合3日から5日の発熱を経て安静と休養により回復しますが、高齢者は基礎疾患を有していることが多いため、全身状態の悪化を引き起こす重篤な疾患となります。インフルエンザは予防接種を受けることが予防に有効な手段です。予防接種を受けて抵抗力（抗体）がつくまで2週間程度かかります。インフルエンザの本格的な流行が始まる前の10月から12月中旬頃までに予防接種は済ませましょう。



- **接種期間** 平成25年10月1日から平成26年3月31日まで（感染予防のため、できる限り12月中旬までに受けましょう）
- **接種料金** ① 65歳以上及び60歳以上65歳未満で身体障害者手帳1級程度の障がいを持つ人 = 1,000円 ② 一般の人 = 全額自己負担
※ 料金は病院によって異なります
③ 上記①に該当する人で生活保護世帯（診療依頼書が必要）の人は接種料金が無料になります
- **接種できる医療機関** ほとんどの医療機関（内科等）で接種できます。できるだけかかりつけの医療機関で予約をして予防接種を受けてください。ただし、指定医療機関に指定されていない病院では、接種することができませんのでご注意ください

秋の総合健（検）診のお知らせ

健（検）診は身体の状態をチェックできるよい機会です。対象者の人は、健（検）診項目・日程を確認し、ぜひ受けてください。

期 日	場 所	受付時間など
11月17日（日）	総合福祉センター	午前8時30分から 10時30分まで ※結果説明会は 後日行います
11月18日（月）		
11月19日（火）		

- **申し込み方法** 申込書がお手元にある人は郵送してください。届いていない人は総合福祉センターまでご連絡をお願いします。
- **健（検）診内容** 各種がん検診（胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・子宮がん・乳がん・肝炎ウイルス）、結核検診、基本健診、特定健診
- **申し込み・問い合わせ** 総合福祉センターまで

母子健康手帳の交付

妊娠がわかったら、早めに母子健康手帳の交付を受けましょう。妊娠中の生活や制度などについて保健師が説明します。

- **とき** 11月6日、13日、20日、27日の午前10時から11時30分まで①必ず妊婦さん本人がお越しください②原則、毎週水曜日の交付ですが、都合がつかない場合は相談に応じます
- **ところ** 総合福祉センター保健棟
- **必要なもの** 妊娠届出書（ある人のみ）



乳幼児健診・相談

11月の乳幼児健診は次のとおりです。該当者には事前に通知をしています。ご確認ください。

- **とき** 健診の内容によって異なりますので詳細は通知（案内）書をご確認ください
- **ところ** 総合福祉センター保健棟
- **内容** 身体測定・問診・小児科医診察・育児相談・栄養相談など



健診内容	期 日	生年月日
4か月健診	11月14日（木）	平成25年 6月18日から 平成25年 7月17日生まれ
7か月健診	11月28日（木）	平成25年 3月29日から 平成25年 5月 2日生まれ
12か月健診		平成24年11月 1日から 平成24年11月30日生まれ
1歳半健診	11月 7日（木）	平成24年 4月 4日から 平成24年 5月 7日生まれ
3歳児健診		平成22年10月 4日から 平成22年11月 7日生まれ
乳幼児相談 (身体測定・育児・栄養相談)	11月27日（水）	平成25年 9月24日から 平成25年10月28日生まれ

※乳幼児相談は、どなたでもお気軽にお越しください。（申込不要）

国保の

そこが知りたい

役場保険年金班 ☎42局2111番

国保からのお知らせです



Support

COMMENT

わが家の医療費に 関心を 持って みましょう

医療費は、病院の種類や患者の年齢、受診時間、受診方法等で変わってきます。医療費を支払ってしまえばあまり確認しない医療費通知や明細書に関心を持ってみませんか。

医療費通知は 何のために 送られるのか

病院にかかったとき、医療費はいくらかかっているのでしょうか。外来、入院いずれも3割を窓口で支払うだけなので、医療費がいくらかかっただかは意識しにくいしくみになっています。

そこで、医療費の額などをお知らせする医療費通知があります。これは、実際にかかった医療費を確認してもらい、健康に対する意識を高め、国民健康保険の健全な運営に結び付けることを目的として送られてきます。

領収書は大切に 保管しましょう

医療費の自己負担額が高額

になったときは、「高額療養費」や「医療費控除」によって支払った医療費が戻ってくる可能性があります。申請や申告には領収書が必要になりますので、医療機関からもらった領収書は大切に保管しましょう。また、せっかくもらうのだから、無駄にせず、明細書の項目などをしっかりとチェックし、自分が受けた医療の内容や情報を有効に活用しましょう。

上手な

病院のかかり方

①時間外受診を減らす

休日や夜間等の時間外受診は、割増料金がかかります。「待ち時間が少ない」等の安易な



理由による受診は避けましょう。

②重複受診は避ける

安易な理由で受診する「重複受診（はしご受診）」は避けましょう。「初診料」を再度支払わなければならないだけでなく、すでに受けた検査も繰り返すことになります。これは医療費の無駄になります。

ジェネリック医薬品を 利用しましょう

処方されている薬にジェネリック医薬品があれば、積極的に利用しましょう。

①ジェネリック医薬品とは

新薬として最初に発売された薬は特許に守られています。開発したメーカーが独占的にその薬を製造販売することができます。これを「先発医薬品」といいます。先発医薬品の特許期間は20年から25年で、この期間が切れると、他のメーカーも同じ成分、同じ効果の薬を製造できるようになります。これを「ジェネリック医薬品（後発医薬品）」といい、医療機関で処方され、効き目は同じで安価薬なので、薬代の負担が軽くなります。

②ジェネリック医薬品に変更するには

ジェネリック医薬品を使うには医師の処方が必要で、医師または薬剤師と相談しましょう。変更をお願いしにくい場合には、「ジェネリック医薬品希望カード」をご活用ください。

