

国民健康保険の現状

美 郷町国民健康保険（国保）の医療費の現状についてご紹介します。下の図は、美郷町国保の医療費総額（図1）、1人当たり医療費（図2）の推移を示したグラフです。

平成26年度は、美郷町国保全体でおよそ19億7千万の医療費が掛かっています。近年、国保の医療費総

額は横ばいで推移していますが、国保加入者数が減少しているため、1人当たりの医療費は上昇傾向にあります。図3は、かかった病気別の医療費割合のグラフです。これらの病気の中で、赤枠で囲んだ病気は生活習慣病であり、日々の生活習慣に気を付けることで予防や改善が期待できる病気です。

図1 美郷町国保の医療費総額

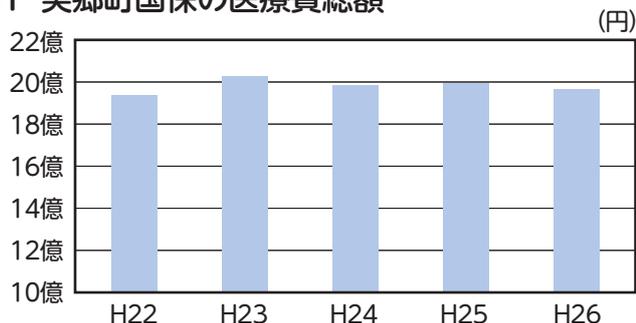
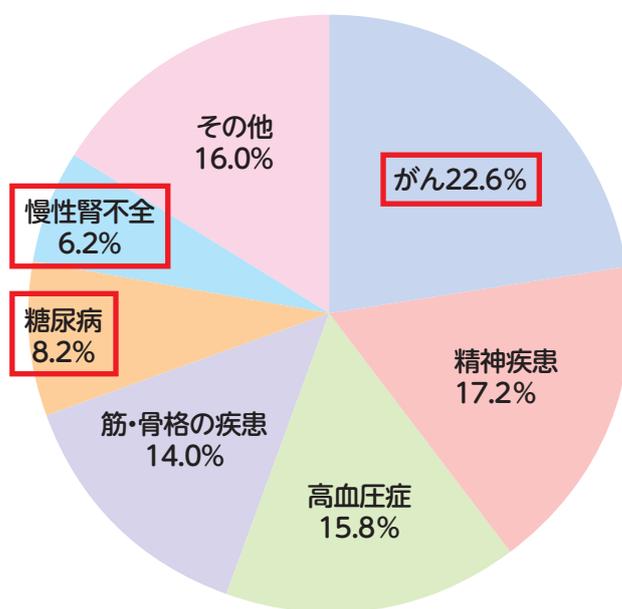


図2 一人当たりの医療費



図3 疾病別の医療費割合

出典:国保データベースシステム



医療費の節約に取り組みましょう!

重複受診をしない!

複数の医療機関にかかると、医療費が増えるだけでなく、重複する検査や投薬で体に悪影響を与えることがあります。

まずはかかりつけ医に!

最初はかかりつけ医を受診し、必要があれば紹介状をもらって大きな病院を受診しましょう。

時間外・休日受診はよく考えてから!

夜間や休日の受診は医療費が高くなり、また、急病人の医療に支障がでることがあります。平日の時間内に受診できないか、もう一度検討しましょう。

ジェネリック医薬品の利用を!

ジェネリック医薬品は、先発医薬品より安価で同等の効果を期待できる薬です。利用について、医師や薬剤師に相談してみましょう!

問い合わせ●町福祉保健課 医療保険班 ☎0187(84)4907

福祉保健課からのお知らせ



指定医療機関でも特定健康診査を受診できます 『毎年1回は特定健診を受けましょう!』

平成26年度から指定医療機関でも特定健診を受診できるようになりました。

早朝総合健診の申し込み調べの際に「医療機関で受ける」と回答した40歳以上の国民健康保険加入者の方や新たに美郷町国民健康保険に加入した方で、病院受診希望の方には、「特定健康診査受診券」を送付しています。指定医療機関に予約のうえ、12月末まで忘れずに受診し

てください。費用は「無料」です（すべて美郷町で負担します）。また、受診希望者には随時、受診券を交付しますので町福祉保健課までご連絡ください。

■町内の指定医療機関

- ・千畑クリニック
- ・まっこいしや高橋醫院
- ・亀谷医院
- ・仙南診療所

国民健康保険被保険者証について

平成27年10月から、各出張所において国民健康保険被保険者証・高齢受給者証の再交付を取り扱わないこととし、町福祉保健課窓口で交付することに変更となりました。これは、個人情報保護のためによるもので、ご不便をお掛けしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。なお、国民健康保険被保険者証等の再交付については、下記までお問い合わせください。

歯科健診のご案内

平成27年8月から、後期高齢者医療制度の被保険者を対象に「歯科健診」を無料で実施しています。希望される方へは、「受診券」と「健診票」をお送りしますので、下記までお問い合わせください。

問い合わせ●町福祉保健課 医療保険班 ☎0187(84)4907

「セルフチェックコーナー」を設置しました ～保健センターで簡易的な健康チェックができます～

町では、平成26年10月に「美郷町セルフケア推進方針」を策定し、「住民の健康長寿と医療費の適正化」に向けての取り組みを実施しています。今年度からは8月～10月に、「ぐっと楽運動教室（セルフケア健康教室）」を保健センターと美郷町公民館で開催しました。

この教室は地域の希望に合わせ、自治会館等でも行っており、11月からは住民活動センターで開催します。

11月2日(月)より、セルフケアの普及と自己管理の手助けとして「セルフチェックコーナー」を保健センターに設置しました。このコーナーでは、次のような健康チェックなどができます。

身長、体組成（体重、体脂肪率、BMI、基礎代謝量など）、血圧測定、自己血糖値検査、尿検査（尿糖、尿たんぱく、尿潜血）、乳がんモデルの展示

利用日●月～金曜日（祝日、年末年始を除く）

利用時間●午前9時～午後5時

（正午～午後1時を除く）

※保健センターの事業等で保健師が対応できない場合がありますので、事前にご確認ください。



問い合わせ●美郷町保健センター ☎0187(84)4900