○柔道整復師には正しくかかりましょう！

整骨院・接骨院で柔道整復師の施術を受ける場合、保険診療が認められるのはねんざや打撲など外傷性の負傷に限られており、内科的原因によるものや慢性的な症状などでは病院での同意書が必要になります。かかったあとで保険診療が認められない場合は全額自己負担となりますので、ご注意ください。
※はり・きゅうの施術も病院での同意書がなければ、保険診療は認められません。

○ジェネリック医薬品を利用しましょう！

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、新薬の独占販売期間が終了した後に販売が許可される医療用医薬品のことです。ジェネリック医薬品は、薬剤費をおさえることができ、厚生労働省の基準をクリアしている安全な薬です。ただし、すべての医薬品に該当のジェネリック医薬品があるわけではなく、治療内容により適さないこともありますので、効能、効果等も合わせて医師や薬剤師にご相談ください。

○特定健診を受診しましょう！

特定健診は40歳以上の国保被保険者を対象に生活習慣病を早期に発見・予防、改善していく健診です。受診券兼受診票が送付されている人は10月中に受けてください。重症化する前に治療できれば医療費もかからなくて済みます。

健ボラ・ウォーキングのご案内

「健ボラ」とは健康ボランティアの略で、健康に関する知識・技術を習得したボランティア会員さんです。健康増進を目的としてウォーキング活動を行っています。

保健センターでは「健康ボランティア」と一緒に歩くウォーキング参加者を募集しています。

新しく出会う人たちと楽しくおしゃべりしながら一緒に歩きませんか。「1人での参加でも大丈夫かしら？」と不安に思わなくても大丈夫！！ウォーキングの達人、健康ボランティアの皆さんがしっかりサポートします。
＊広報16日号健康ガイドでも案内しています。

【3月までの予定】

11/7㈯	第9回わくわくウォーキングに参加しよう！
11/18㈬	三弘法（一ツ木・西福寺）と逢妻川健康のみち歩き（4.9km）
12/1㈫	三弘法（弘法山・遍照院）と宿場町散歩みち歩き（4.3km）
12/16㈬ ※1	五古城（重原古城）と街なかの桜散歩みち歩き（4.6km）
1/20㈬ ※1	五古城（牛田古城）と昭和のみち歩き（4.8km）
2/2㈫ ※1	五古城（来迎寺古城）とプチ歴史散歩みち歩き（5.4km）
2/17㈬ ※1	五古城（八橋古城）とかきつばたのみち歩き（5.6km）
3/1㈫ ※1	明治用水緑道（西高根筋）と昭和のみち歩き（5.7km）
3/16㈬ ※1	明治用水緑道（東井筋線）と万歩計歩数計測歩き（5.2km）

▶と　き　午前9時20分集合（午前中で終了）
※雨天中止
▶集合場所　保健センター（予約不要。直接お越しください。）
▶持ち物　飲み物、帽子等
▶参加費　無料（※1は運賃が必要）
▶問合せ　保健センター（☎82－8211）

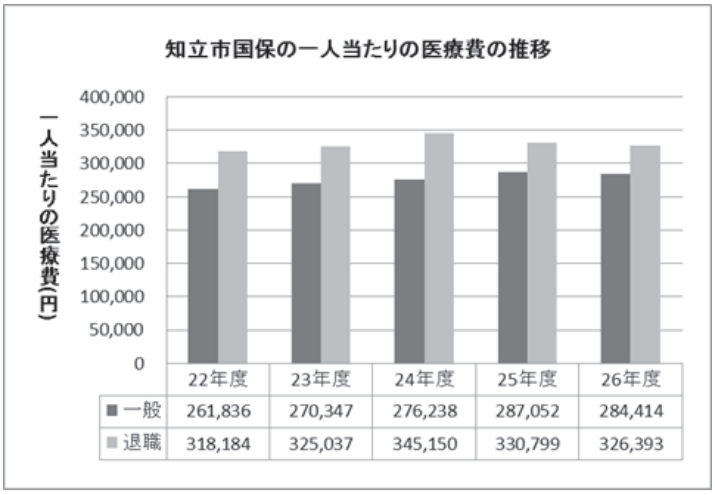
国民健康保険だより

正しい医療機関等の受診で医療費を大切に使いましょう！！

皆さんが病気やけがで病院にかかる際には、その医療費の一部を負担して診療を受けることができます。このとき、残りの医療費を負担しているのが医療保険です。少子高齢化により医療への需要は高まっており、医療費の増加傾向も全国的なものとなっています。知立市の国民健康保険における医療費の推移は（表1）のように25年度以降、減少はしておりますが、依然として高額のままです。

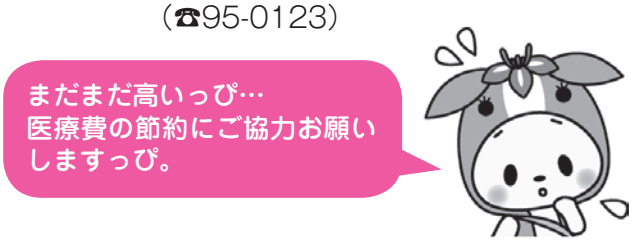
国民皆保険制度を支える国民健康保険は、皆さんの健康を維持するうえで重要な役割を担っています。その財源は国保税です。今後も医療費が増え続けると、国保税の負担がますます増えてしまいます。そうならないためにも、医療費の節約を心がけましょう。

▶**問合せ**　国保医療課　国民年金係
（☎95-0123）



	22年度	23年度	24年度	25年度	26年度
■一般	261,836	270,347	276,238	287,052	284,414
■退職	318,184	325,037	345,150	330,799	326,393

（表1）知立市国民健康保険の一人当たりの医療費の推移



○かかりつけ医を持ちましょう！

「かかりつけ医」とは、日ごろからあなたやご家族の健康や病気等を把握し、適切な助言や指示をしてくれるお医者さんのことです。かかりつけ医は健康に関する相談にのってくれるほかに、入院や高度な医療が必要な場合は専門医や大学病院等を紹介してくれます。かかりつけ医と高度・専門医が連携することによって、無駄な検査や治療を防ぎ、早期に治療を始めることができます。信頼できるかかりつけ医を持つことはとても大切です。

○診療時間内に受診しましょう！

時間外や休日に受診すると別料金が加算されます。ご本人の自己負担額も増えますが、健康保険が負担する医療費も増えてしまいます。急病等やむをえない場合以外は診療時間内に受診するようにしましょう。

【診療時間外のかかり方】
●休日診療所（刈谷市一色町3－5－1）☎0566－24－1111
　刈谷医師会館内に休日診療所が設けられています。
●在宅当番医：広報ちりゅう毎月1日号または市ホームページをご覧ください。

○重複受診はやめましょう！

重複受診とは、ひとつの病気で同じ治療を複数の病院でかかることをいいます。医療機関を変えると、その都度初診料がかかり、検査も最初から始めることになるため時間と医療費が多く必要になります。また、治療も中断してしまうため長期化してしまう恐れがあります。