

## 国民健康保険に加入中の方へ 医療費の適正化にご協力を！

国民健康保険が負担している医療費の主な財源は、皆さんに納めていただいている保険税です。医療費が増大し、収支のバランスが崩れると、国民健康保険税の負担が増えることにもつながってしまいます。一人ひとりの心がけや取り組みで、医療費の適正化を行きましょう。

### ■セルフメディケーションで健康管理

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」です。適度な運動、バランスの取れた食事など、体調管理に取り組み、軽度な体調不良は市販薬（OTC医薬品）を使うなどして自分で手当てをしましょう。

### ■かかりつけ医・かかりつけ薬局を持つ

かかりつけ医をもつと、普段の健康状態や病歴、症状を把握してもらえるので、その人に合った健康管理のアドバイスをしてもらえます。また、かかりつけ薬局をもつことで複数の医療機関で処方された薬の重複や飲み合わせをチェックしてもらうことができます。



### ■低価格なジェネリック医薬品を上手に活用

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、特許期間が過ぎた先発医薬品と同じ有効成分を含み、同等の効能・効果があると認められた医薬品のことです。先発医薬品と比べて低価格というメリットがあります。



### ■特定健康診査は年に1回必ず受診

40歳から74歳までの人が対象の特定健康診査は、年に1回必ず受診しましょう。生活習慣病（心筋梗塞、脳卒中、糖尿病、高血圧症など）を早期発見・重症化予防できます。また、病気の発生・進行につながる危険因子（メタボリックシンドロームなど）を見つけ、生活習慣病の発症を未然に防ぐことにつながります。

### 問い合わせ

医療保険課 国保年金係  
☎ 0299-48-1111（内線 1104）

## 国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入中の方へ 交通事故、傷害事件などで保険証を使うときは、まず届け出を

交通事故や傷害事件などの第三者（加害者）行為によるケガ・病気の治療に国民健康保険・後期高齢者医療制度の保険証を使用する場合、市医療保険課へ届け出が必要です。

### ■第三者行為によるけがや病気

- ・相手がいる交通事故
- ・傷害事件に巻き込まれた
- ・他人の飼い犬にかまれた
- ・飲食店などで食中毒にあった など

第三者行為に起因する医療費は加害者が負担することが原則なので、健康保険が一時的に立て替えた後、加害者に請求します。届け出に必要な書類などをご案内しますので、原則、医療機関を受診する前に、必ず市医療保険課へご連絡ください。

### ■こんなときは保険証が使いません！

- ・工作中や通勤中の事故（労災保険の対象となります）
- ・飲酒運転や無免許運転などの不法行為による事故
- ・けんかや泥酔によるケガ
- ・示談を済ませてしまったとき など

### 問い合わせ

- ・国民健康保険のこと  
医療保険課 国保年金係  
☎ 0299-48-1111（内線 1104）
- ・後期高齢者医療制度のこと  
医療保険課 医療福祉係  
☎ 0299-48-1111（内線 1106・1108）