

医療費の節約に

ご協力ください



八雲町国保の医療費は全道平均や全国平均と比べて高い傾向にあります。医療費が高くなる要因には、高齢化や医療の高度化、重症化による長期の入院などが考えられ、今後も増加が予想されます。

医療費が節約されると、窓口での自己負担額が軽減されるとともに、保険給付費も減少することから、皆さんから納めていただく保険税も少なくなることができそうです。安心して医療が受けられるよう、国保制度の安定的な運営にご理解をいただき、医療費の節約にご協力をお願いします。

【医療費節約のポイント】
①医療機関のかけもち(重複受診)はやめましょう

同様な症状や病気で複数の医療機関を受診すると、医療費が増えるだけでなく、体に悪影響を与える場合があります。
②休日や夜間の診療は控えましょう

休日や夜間の受診は割増料金がかかります。また、症状が軽いにもかかわらず受診す

ると、緊急性の高い患者の治療に支障をきたす場合があります。

③ジェネリック(後発)医薬品を活用しましょう

新薬(先発医薬品)の特許期間が過ぎた後に発売される、新薬と同じ効能のある処方薬で低価格のため、医療機関での窓口負担も少なくなる場合があります。

④定期的に健康診断を受けましょう

特定健診や人間ドックなどを定期的に受け、自身の健康

状態を把握することで、疾病などの早期発見・早期治療に努め、重症化予防につなげましょう。

特に脳卒中や心臓病などの命に関わる病気や、糖尿病、高血圧症など長期の治療が必要な病気は自覚症状のないまま進行する場合があります。

20代から30代の若年層の方も年に1度は健診を受け、40歳になつたら特定健診を受診し、健康状態のチェックを必ず行うようにしましょう。

⑤生活習慣を見直しましょう
食生活、運動、休養など日頃の生活習慣を見直して、病気になる前にくい体を目指しましょう。

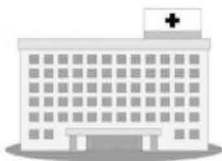
【問い合わせ先】

住民生活課国民健康保険係
☎0137-62-2112

令和2年度 八雲町国民健康保険特別会計決算

歳入	(単位 千円)
国保税	566,904
使用料および手数料	243
国庫支出金	5,068
道支出金	1,694,026
財産収入	0
一般会計繰入金	214,995
基金繰入金	0
繰越金	43,637
諸収入	594
合計	2,525,467

歳出	(単位 千円)
総務費	75,496
保険給付費	1,666,169
国保事業納付金	725,203
共同事業拠出金	1
財政安定化基金繰出金	2
保健事業費	11,317
諸支出金	10,624
繰出金	1,460
予備費	0
合計	2,490,272
歳入-歳出	35,195



ちょっと知ってね! 総合病院

~私たちの知識がお役に立てば嬉しいです!~

寝てるのに眠たい、なぜ?~睡眠時無呼吸症候群について~



臨床検査技師
たけい あきこ
武井 亜希子

しっかり睡眠時間をとっているのに日中眠たい、寝ている時のいびきが大きく途中でとまっていると言われたことがある…。それは『睡眠時無呼吸症候群(SAS)』かもしれません。まずは簡易検査でSASかどうかを調べ、疑わしい場合はさらにPSGという検査で詳しく調べます。簡易検査は検査機器を持ち帰っていただき、寝る前にご自身で鼻にチューブと指にセンサーを装着していただきます。精密検査のPSGは1泊入院していただき、機器は検査技師が装着します。簡易検査との違いは寝ている時だけのデータをとるため脳波を装着し、胸とお腹(呼吸)の動きを調べるためのセンサーをつけます。

日中眠たいだけでしょ、と思う方もいるかもしれませんがSASは高血圧になったり、心臓にも負担がかかり心不全を引き起こしてしまう可能性もあります。気になる方はお気軽にご相談ください。

【問い合わせ先】八雲総合病院 ☎0137-63-2185