

■八雲町国民健康保険からのごお願い

医療費の節約にご協力ください



八雲町国保の医療費は、全国平均および全国平均と比べて高い傾向にあります。その要因としては、高齢化の進展、医療の高度化、重症化による長期入院などが挙げられ、今後も増加が見込まれます。

医療費を抑制できれば、窓口での自己負担額の軽減につながるほか、保険給付費の削減が生じること、保険税の負担を抑える効果が期待されます。

国民健康保険制度が安定的に運営されるよう、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

【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りますので、医師や薬剤師に相談してみましましょう。

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代の若年層の方も若い頃から健康管理をすることで生活習慣病の予防につな

がりますので年に1度は健診を受診し、40歳になったら毎年欠かさず特定健診を受診して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、休養など日々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

屋根・外壁...各種塗装リフォーム

○塗装工事のことでお悩みの方

お見積もりは無料で承っております。

○内部塗装 漆喰・光触媒塗装

ウイルス・湿度・臭気など効果的

北海道知事許可 渡第02499号

有限会社 土田 塗装

〒049-3115 二海郡八雲町出雲町60-129

TEL.FAX 0137-64-2166



ちょっと知ってね！総合病院

～私たちの知識が、お役にたてれば嬉しいです～

マダニによる感染症について

最近、北海道でもマダニから媒介されるウイルスによって感染する「重症熱性血小板減少症候群（SFTS）」の患者が報告されるようになってきました。マダニは全国に分布しているため、どこにでも感染者が発生する可能性があります。

主な症状としては、1～2週間の潜伏期間を経て、発熱や消化器症状（食欲低下、嘔吐、下痢、腹痛）、時に頭痛、筋肉痛、血小板減少出血症状（紫斑、下血）などを起こし、重症化して死亡するケースも報告されています。

もしマダニに咬まれた場合は、無理にマダニを引き抜いたりせずに、病院で処置してもらいましょう。また、数週間は体調の変化に注意して、発熱や消化器症状などの症状などが出た場合には、速やかに病院を受診しましょう。

臨床検査技師 うもん 右門さやか

【問い合わせ先】八雲総合病院 ☎0137-63-2185