

八雲町国民健康保険からのお知らせ

医療費の適正化にご協力ください

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。

医療費が適正化されると、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、皆さまから収めていただく保険税の負担を抑えることにもつながります。

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いただき、医療費の適正化にご協力をお願いします。

医療費適正化のポイント

- ①医療機関のかけもち（重複受診）はやめましょう
同様の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緊急時以外は休日や夜間の診療をできるだけ控えましょう
休日や夜間の受診は通常の診療時間内に比べて医療費が高くなる場合があります。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等の有効成分を含む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ので、医師や薬剤師に相談してみましょう。
- 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は、疾病の早期発見・早期治療や重症化の予防につながります。
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。若いうちから健康管理を心がけ、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、休養など日頃の生活習慣を見直して、病気にかかり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

（広告）

冬期除雪 パートスタッフ 募集



■ 期 間 2026年12月10日～2027年3月15日まで

■ 募集人員 10名 ※18歳以上男性とさせていただきます。
※人数が集まり次第、募集を終了いたします。

■ 勤務箇所 八雲駅・山崎駅

■ 業務内容 スコップやスノーダンプを使用した
線路内の除雪作業

■ 勤務時間 ①朝8時20分～翌朝8時20分まで（泊まり勤務 実働16時間）

■ 連絡先 JR八雲駅[TEL]080-2187-5569(9:00～16:45)

②朝8時20分～17時20分まで（実働8時間）

担当／葛西 ・ 小川原

③朝8時30分～翌朝8時30分まで（泊まり勤務 実働16時間）

※面接については、別途打合せをいたします。

④朝8時30分～17時30分まで（実働8時間）

※上記の勤務を組み合わせたシフト制勤務です。

■ 賃 金 ①③19,000円（実働16時間） ②④9,500円（実働8時間）

※当社規定により別途通勤手当、夜勤手当を支給いたします。なお、給与は翌月20日に口座振込みとなります。

※最低賃金額改定に伴い賃金を変更する場合があります。（改定は例年10月頃）