

【国保からのお知らせ】

●国保の届出は14日以内に

転入、退職などで国保に加入する方、就職して社会保険に加入したため国保を脱退する方などは届出が必要です。14日以内に必ず届出ましょう。

●病院や薬局でもらった領収書は捨てないで

医療費が高額になる月は、高額療養費が支給されます。申請の際には医療機関でもらった領収書の添付が必要となります。大切に保管してください。
※入院する際には、事前に限度額認定証の交付を受けておくと、高額療養費の申請の手間がかからず便利です。

●交通事故にあったとき

交通事故などで第三者から傷病を受け病院にかかる場合は、すみやかに「第三者行為による傷病届」を健康福祉課に提出してください。

●医療費通知で受診の状況を振り返りましょう

上毛町国保では、2カ月に1度、各世帯に医療費通知を行っています。
どこの病院や薬局でどれくらい医療費を使ったのかわかります。

●問い合わせ先 健康福祉課 福祉医療係 TEL 72-3111(内線168)

インフルエンザ予防接種について

10月からインフルエンザ予防接種が始まります。

次に該当する方は、接種費用の免除、または一部助成の制度が利用できますので、早めの接種をお勧めします。

■接種費用が免除される方

- ①満65歳以上の方
 - ②満60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に障がいのある方(身体障害者手帳1級程度)、またはヒト免疫不全ウイルスにより日常生活がほとんど不可能な程度の障がいのある方(医師の診断書または、身体障害者手帳の写しなどが必要になります。)
- ※福岡県内の医療機関で接種する場合のみ、1回の接種費用全額を助成します。
※接種期限:10月11日(火)から12月末日まで
※注意事項:県外の医療機関でインフルエンザ予防接種を希望する場合は、必ず**接種前**に健康福祉課にご連絡ください。

■接種費用が一部助成される方(申請が必要です)

- ③町民税非課税世帯及び生活保護世帯の方(①②に該当する方を除く)
 - 1歳以上小学校6年生以下のお子さんには2回の接種費用全額を助成し、中学生以上64歳以下の方には1回の接種を3,000円を上限に助成します。
- ④町民税課税世帯の1歳以上小学校6年生以下のお子さん。
 - インフルエンザ予防接種を2回実施した場合、一人あたり4,000円を上限に助成します。
 - ※インフルエンザ予防接種を既定の回数終了後、助成金申請書を**翌月の末日までに**健康福祉課に提出してください。
 - ※助成金申請書は、健康福祉課、たいへいの里、唐原コミュニティセンターに準備していますので、接種前に取りに来てください。
 - なお、町内医療機関(こうげクリニック・野中内科クリニック・たかの内科クリニック・福田医院)にも準備しています。

●問い合わせ先 健康福祉課 健康増進係 TEL 72-3111(内線163)

献血のお知らせ

献血は身近なボランティアです!ご協力をお願いします。



月 日	場 所	時 間
11月11日(金)	上毛町役場	10:00~12:30
	たいへいの里	14:00~15:30

※献血手帳・献血カードをお持ちの方は、当日ご持参ください。

●問い合わせ先 健康福祉課 健康増進係 TEL 72-3111(内線163)

保健師だより

～風邪に注意!～

秋から冬にかけて、インフルエンザや風邪といった感染症が流行します。

予防の基本は、手洗いとうがいです。
手洗いは、石けんをしっかりと泡立てて(この泡がばい菌を包んで流してくれます)、手の平だけでなく、手の甲、指先、指と指の間、手首まで洗いましょう。

うがいは、3秒間は上を向いて「ガラガラガラ」と喉の奥まで洗うように意識しましょう。まだうがいが出来ない子どもは、水を含んで吐き出すだけでも効果があります。

外から帰ったらまず手洗いとうがいをする習慣をつけることが、最も確実な予防法です。



国保健康家庭表彰

おめでとうございます

上毛町国民健康保険(以下、「国保」)では、1年を通してお医者さんにかからず、医療保険を使わなかった国保加入世帯を「健康家庭」として表彰しています。

今年度表彰される家庭は下記の49世帯です。

※表彰基準 平成22年4月から平成23年3月までの1年間、国保被保険者として資格を有し、被保険者全員が無受診で、かつ保険税を完納している世帯

地区名	世帯主氏名	地区名	世帯主氏名	地区名	世帯主氏名	地区名	世帯主氏名
宇野松本	宮本 幸徳	大ノ瀬	高野 宣昭	西友枝4区	松山 文男	上唐北区	円入 勝彦
宇野西区	秋吉 保	大ノ瀬	前川 俊夫	西友枝4区	原岡 俊博	上唐東区	青佐 早苗
宇野東区	東 猛	大ノ瀬	有川 利夫	東下東	山上 信彦	上唐東区	宮本 菊美
垂水上区	垂水 勇	八ツ並	木村 将敏	東上4区	佐藤 英児	上唐東区	篠後 忠春
垂水中区	筒井 雅文	安雲東区	松井 茂	有野	山本 大八	下唐西1区	西 勝弘
垂水中区	松本 廣子	安雲東区	安元 慶彦	有野	田畑 良子	下唐西2区	森田 栄一
垂水下区	中島 勝視	安雲東区	林田 信夫	原井	秋吉 布喜正		
垂水下区	中山 隆之	尻高中区	中村 和政	原井	安枝 利勝		
矢方	石橋 幸行	尻高下ノ上	竹中 久美	百留	百留 敬一		
緒方	友田 鈴香	尻高下ノ下	守 洋美	百留	百留 利彦		
成恒上区	木戸崎 貢	尻高下ノ下	中森 三十記	上唐南区	角 弘美		
成恒下区	則武 義晴	西友枝3区	青木 悟	上唐南区	重吉 三重子		

(地区順・敬称略)
氏名掲載42世帯 他7世帯 計49世帯

医療費抑制にご協力を

上毛町国保の被保険者数は平成23年3月末現在2,135人で、町総人口8,120人のうち約26.3%を占めています。平成22年度の医療費総額は約8億4千8百万円で、1人あたりの1年間の医療費に換算しますと約39万円になります。これは、全国平均の1.32倍、福岡県平均の1.19倍となっています。都道府県の比較では、最も高いのは山口県の約36万3千円、最も低いのが沖縄県の約25万2千円で、これらと比べても、上毛町の医療費が非常に高いことがわかります。

高齢化の進展や医療技術の進歩とともに医療費は年々増加傾向にあります。国保の財政運営を安定化させ、加入者の保険税負担を増やさないためには医療費の抑制が必要です。大切なのは、健康であること。まずは毎年の特定健診で体の変化を見逃さず、生活習慣病等の予防・早期治療を心がけましょう。

1人あたり医療費比較

全国平均	福岡県平均	上毛町平均	比 較
295,457円/人	328,227円/人	391,002円/人	国の1.32倍 県の1.19倍

【医療費抑制のためには】

すぐにできる医療費抑制対策には、健康診断や各種検診を積極的に利用して病気の予防や早期治療を心掛けることや、受診方法を見直すことなどがあります。

次のことに日ごろから気をつけ、医療費を大切に使いましょう。

●生活習慣の改善で重い病気を予防しましょう

不適切な食生活、運動不足、喫煙習慣などは生活習慣病を招く原因になります。
将来にわたって充実した生活を送るには、生活習慣を見直して、健康管理が必要です。
からだの変化や異常の発見のため、定期的に健診を受けるようにしましょう。

●はしご受診はやめましょう

同じ検査や診察を繰り返すことから医療費の無駄が生じます。
また、複数の病院で薬を処方してもらうときには、別の病院でもらっている薬のことを医師に伝えましょう。薬の重複服用は、効果が得られないばかりではなく、かえって健康を害する場合があります。

●日頃から体を動かし、健康な体をつくりましょう

適度な運動は体力保持・増進に効果的です。ウォーキングなどは手軽にできる運動で、気分転換の効果もあります。

●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とは、先発薬(新薬)の特許期間が過ぎて製造販売される後発品です。薬の有効成分や効果はほぼ同じですが、開発費などがかからないため低価格です。家計にもやさしいのです。

●かかりつけ医をもちましょう

今までの病歴を把握した医師の診断を受けることができ、必要な場合は専門医や病院を紹介してもらえます。