

医療費抑制にご協力を

～上毛町国民健康保険からのお知らせ～

上毛町国保の加入者数は平成24年3月末現在2,085人で、町総人口8,066人のうち約25.8%(昨年26.3%)を占めています。平成23年度の上毛町国保の医療費総額は約8億4千8百万円(前年7億8千5百万円)で、1人あたりの年間医療費に換算すると約40万円(前年39万円)で、全国平均の1.31倍、福岡県平均の1.19倍となっています。

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も医療費の抑制が必要です。

昨年1年間の国保加入者の受診状況を見ると、循環器系疾患が一番多く、全体の約19%を占めています。そのうち約半分が高血圧症です。高血圧症は生活習慣病の代表的な病気のひとつで、放っておくと動脈硬化が進み、深刻な合併症を引き起こします。生活習慣を改善することで予防や重症化を抑えることができます。治療中の方は、医師の指示に従い、きちんと服薬して血圧をコントロールすることが大事です。

大切なのは、生涯健康であることです。誰も病気になりたくありません。しかし、病気になってしまったら放置せず、早めに適切な治療をすることが大事です。まずは毎年の特定健診で体の変化を見逃さず、生活習慣病などの予防・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
305,276円/人	335,506円/人	400,857円/人	国の1.31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は次のとおりです。日ごろから心がけ、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

濃い味付けの食事(塩分や糖分、油分の摂り過ぎ)、飲酒習慣、喫煙習慣、運動不足などは生活習慣病を招く原因です。生活習慣病はほとんど自覚症状がなく、知らないうちに進行してしまう怖い病気です。気づきにくい体の異変は、定期的な健診で見ることができます。自覚症状が出てからでは間に合いません。

体力的に自信のある働き盛りの方でも、自分を過信せず、定期的に健診を受け、病気の早期発見・早期治療に努めましょう。特定健診は都合の良い日に医療機関で受けることもできます。1年に1度は健診を受けて身体のチェックをしましょう。

将来にわたって健やかで充実した生活を送るには、健康管理が何よりも大切です。



●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。高齢の方でもストレッチやウォーキングなどは手軽にできる運動です。毎日少しずつでも継続して運動することで、体調が良くなってきます。病は気からとも言いますので、できるだけ外に出て気分転換するのも大切です。無理のない程度に取り組んでみましょう。



●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ので、家計にもやさしいのです。

今年7月からジェネリック医薬品を使用した場合に自己負担がどれくらい軽減されるかをお知らせする通知を開始しました。毎月、50人の対象者にお送りしていますが、通知が届いた方は医師や薬剤師に相談してみたいかがでしょうか。



●かかりつけ医をもちましょう

今までの病歴を把握した上で診察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。困ったときに相談できるお医者さんを持つことは心強いものです。

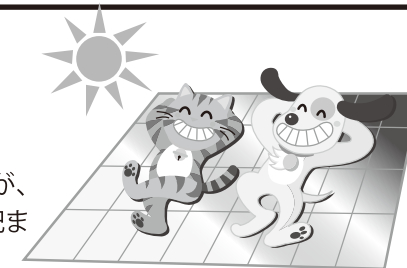


●はしご受診はやめましょう

同じ病気で、複数の病院に行くことはやめましょう。同じ検査や診察を繰り返し行うことで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きちんと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。

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

住宅用太陽光発電システム設置費補助金受付再開のお知らせ



住宅用太陽光発電システム設置費補助金については、受付を終了していましたが、今回予算を増額しましたので申請の受付を再開します。なお、詳細については下記までお問い合わせください。

補助対象	自ら居住する、または居住しようとする町内の住宅(店舗併用住宅及び建売住宅を含む)
補助金額	システムの最大出力1キロワットにつき50,000円 ただし、4キロワットを超えるものについては4キロワットとする。(上限額 200,000円)
今回予算額	400万円(20件相当)
受付再開日時	10月16日(火) 8:30～ 先着順で受付し、システム設置による補助金の総額が予算額に達した時点で受付終了となります。

●問い合わせ先 住民課 住民福祉係 TEL 72-3111(内線143)

10月1日は浄化槽の日です

「浄化槽の日」は、浄化槽法の周知徹底と、より良い浄化槽、特に水質汚濁の原因である生活雑排水を併せて処理する浄化槽の普及促進を図ることを目的に設けられています。

◎浄化槽を使用されている方へ

浄化槽は、微生物の働きを利用して汚水を処理する装置であり、維持管理がとても大切です。このため、定期的に、保守点検・清掃・法定検査を行うことが義務づけられています。

◎浄化槽をこれから設置される予定の方へ

浄化槽は、トイレやお風呂、台所などから出る汚れた水を微生物の働きを利用してきれいにする装置です。

町では「環境の町」宣言に伴い平成26年度まで補助金を増額しています。今年度は、計画基数80基のうち、現在77基が申請されています。年度内に設置をお考えの方はお早めにお申込ください。

■補助金額

5人槽	600,000円
7人槽	840,000円
10人槽	1,200,000円

●問い合わせ先 建設課 上下水道係 TEL 72-3111(内線192・198)

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12日(月)	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。



贈ろう、あなたの気持ち。

●問い合わせ先 健康福祉課 健康増進係 TEL 72-3111(内線164)

赤十字募金へのご協力ありがとうございました

日本赤十字社では毎年4・5月を「社資募集強調月間」としており、自治会を通じて各ご家庭に募金をお願いしました。皆様の温かいご支援により、多くの募金が寄せられましたのでご報告します。

■募金総額

1,127,400円

皆様から寄せられました募金は、世界中で人々の生命や健康、尊厳を守る赤十字活動を支えています。

●問い合わせ先 健康福祉課 健康増進係 TEL 72-3111(内線164)