

# 第8回 医療費適正化の取り組み

保健医療課国保年金係 ☎0824-73-1158

今月がシリーズ国保の最終です。改めて自己紹介をします。わたしはショーショー鳥。親指と人差し指でつまむ塩少々の顔が特徴で、皆さんの血圧を下げるため減塩を勧めています！



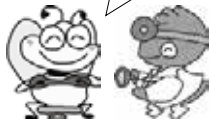
ぼくは腹ハッチー。腹八分目の腹巻がトレードマーク。皆さんが糖尿病にならないために、がんばっています！今回は、医療費の節約や健康づくりのポイントを紹介しまーす。



## 医療費節約のポイント！

### かかりつけ医をもとう！

身近なかかりつけ医は自分のことを良く知ってもらえるし、必要に応じて専門の病院への紹介状がもらえ、時間と医療費の節約につながるよ。



### かかりつけ薬局をもとう！

自分の薬歴や体質などをよく知ってもらっているの、ジェネリック医薬品などの相談も気軽にできるよ！



### はしご受診はやめよう！

自己判断で複数の医療機関にかかる、時間も医療費も多くかかるよ！必要に応じて、専門の医療機関への紹介状をもらいましょう！



### 時間外診療はやむを得ないときだけにしよう！

夜間など時間外診療には、時間外診療費が加算されるよ。時間内診療を心がけましょう！



## 健康づくりのポイント！

### うす味でバランスの良い食事に気をつける！

うす味だと、よいかむようになるので、食事の量も減って、ダイエットにも！うふふー♪



### 適度な運動！

体を動かすことを今より少し増やしましょう！例えば、ラジオ体操とか、背伸びをしてみるとか、階段を使うとか！



### しっかり睡眠！

睡眠で、体が元気になるよ。睡眠不足は食欲のコントロールができなくなり、食べ過ぎにつながる恐れが一！！



### 禁煙、節酒！

タバコは百害あって一利なし！お酒も、つまみと一緒にとるからカロリーオーバーになってしまうよ。



自分の体の状態を知ることが健康づくりの最大のポイント！



**年に一度は健康診断！**  
国保に加入している40歳から74歳の方は特定健診受診料が今年は無料！年に一度の健康診断を恒例行事にしましょう！

まだまだ健康づくりのポイントはあつよ。広報しょうばらに載っている健康広場や私たちのポスターなどを見てね！



自分の健康は自分しか守れない！ちょっとした工夫で、健康な生活を送りましょう！

## 訂正とお詫び

広報しょうばら4月号で「シリーズ国保第6回本年度の保険税率」の記載内容に誤りがありました。下表のとおり訂正し、深くお詫び申し上げます。

### ●国民健康保険税の税率表

区分	医療保険分		後期高齢者支援金分		介護納付金分(40～64歳の人)	
	平成26年度まで	平成27年度から	平成26年度まで	平成27年度から	平成26年度まで	平成27年度から
所得割の税率	6.0%	7.1%	2.1%	2.1%	1.4%	2.1%
資産割額の税率	22.2%	22.2%	8.0%	8.0%	9.7%	9.7%
均等割額	18,900円	24,400円	6,700円	6,700円	8,600円	誤9,600円 正9,800円
世帯平等割	15,900円	19,900円	誤8,600円 正5,600円	誤8,600円 正5,600円	4,500円	誤5,600円 正5,800円
賦課限度額	510,000円	520,000円	160,000円	170,000円	誤120,000円 正140,000円	誤140,000円 正160,000円