



令和5年度 はなわまち 健康カレンダー



問合せ 埴町役場健康福祉課
☎0247-43-2115

4月

ご家族、ご友人、皆さんで 健康づくりをはじめましょう！

はなわ健康チャレンジ応援事業



- ★ 毎日の健康行動や健康づくりイベント、地域参加などを行うごとにポイントが貯まります。
- ★ 基準ポイント達成で「埴町健康づくり応援グッズ」と「ふくしま健民カード」を進呈します。
- ★ 「ふくしま健民カード」を県内の協力店(1600 店舗以上)で提示すると、お得な特典が受けられます。

ポイントに応じてカードがランクアップ！



<マスターシール>
 ダイヤモンドカード獲得以降は
 10,000 ポイントごとに
 マスターシールを差し上げます

対象者 埴町在住の18歳以上の方(高校生を除く)

参加方法 役場窓口または町ホームページから【記入台紙】を入手し、健康行動など取り組んだ日付を記入しポイントを貯めます。基準ポイントに達したら役場窓口にて「ふくしま健民カード」を発行。前年度のポイントも引き継げます 昨年度の台紙もお持ちください。

- ★ ラジオ体操をする
- ★ よく噛んで食べる
- ★ 仲間と楽しく運動 など

目標は自由に設定できます

スマートフォンを
お持ちの方は
「ふくしま健民アプリ」も
ぜひご利用ください



減塩や運動不足解消に役立つ
埴町健康づくり応援グッズ もれなくプレゼント

年に一度は健診を受けましょう
 特定健診…1,000 ポイント
 がん検診…各 500 ポイント
 ※職場で受けた健診も対象となります

3月 日 月 火 水 木 金 土
 5 6 7 8 9 10 11
 12 13 14 15 16 17 18
 19 20 21 22 23 24 25
 26 27 28 29 30 31



2023年
 (令和5年)

4月

APRIL

よく噛むメリット
 「表情豊かに」



5月 日 月 火 水 木 金 土
 7 8 9 10 11 12 13
 14 15 16 17 18 19 20
 21 22 23 24 25 26 27
 28 29 30 31

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1 赤口
2 先勝 休日当番医 大木医院 ☎33-2424	3 友引 心配ごと相談 図書館休館日	4 先負	5 仏滅	6 大安	7 赤口	8 先勝
9 友引 休日当番医 深谷クリニック ☎33-3223	10 先負 心配ごと相談 (弁護士相談) 4ヶ月児健康診査 〈対象児〉 R4. 12月生 図書館休館日	11 仏滅	12 大安	13 赤口	14 先勝	15 友引
16 先負 休日当番医 車田病院 ☎43-1019	17 仏滅 心配ごと相談 図書館休館日	18 大安	19 赤口 毎月19日は 食育の日 	20 先負 10ヶ月児健康相談 〈対象児〉 R4. 6~7月生	21 仏滅	22 大安
23 赤口 休日当番医 おおひら整形外科 クリニック ☎33-9468	24 先勝 心配ごと相談 1歳6ヶ月児健康診査 〈対象児〉 R3. 9~11月生 図書館休館日	25 友引	26 先負 2歳児歯科クリニック 〈対象児〉 R3. 3~5月生	27 仏滅	28 大安	29 赤口 昭和の日 休日当番医 塙厚生病院 ☎43-1145
30 先勝 休日当番医 木村医院 ☎46-3528						

5月

40歳を過ぎたら 受けよう！特定健診

特定健診を受けて
生活習慣病の芽をつみましよう



特定健診を受けるといいことたくさん！

全身をみる健診なので
自覚症状が出にくい生活習慣病にも
気づくことができる

もし、お薬が必要な場合でも
重症化を防ぎ
医療費を抑えることに繋がる

早めに気づくことができれば
お薬を飲まなくても
生活習慣の見直しで改善できる

毎年受けることで
自分の身体データの集まり
健康管理に活かせる

さらに！
埴町の特定健診受診率が上がると…
「保険者努力支援制度」により、
国からの交付金が増え
国保税の負担を抑えることに繋がります

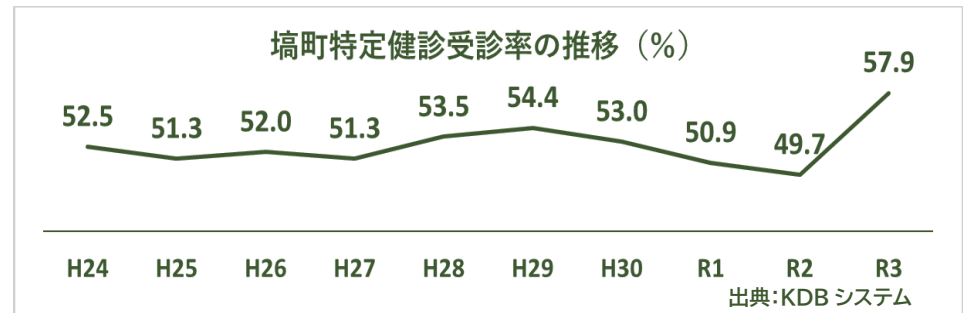
「保険者努力支援制度」とは…
全国の国保保険者による医療費適正化への取組等を点数化し、
それに応じて国から交付金が交付されることで国保の財政基盤を強化する制度です。

埴町はメタボが多いってホント!?

メタボリックシンドローム 該当者 24.7%
メタボリックシンドローム 予備群者 11.7%
(令和3年度埴町特定健診結果より)

メタボリックシンドローム該当と予備群を合わせると
埴町の **3人に1人**がメタボです

**40歳～74歳の方は 毎年特定健診を受け
ご自分の身体の状態を確認しましょう**



4月 日 月 火 水 木 金 土
 2 3 4 5 6 7 8
 9 10 11 12 13 14 15
 16 17 18 19 20 21 22
 23 24 25 26 27 28 29



2023年
(令和5年)

5月 MAY

よく噛むメリット
「メタボ・肥満予防」



6月 日 月 火 水 木 金 土
 4 5 6 7 8 9 10
 11 12 13 14 15 16 17
 18 19 20 21 22 23 24
 25 26 27 28 29 30

日	月	火	水	木	金	土
30	1 友引 図書館休館日	2 先負	3 憲法記念日 仏滅 休日当番医 あらまちクリニック ☎33-8018	4 みどりの日 大安 休日当番医 つちやクリニック ☎43-2250	5 子どもの日 赤口 休日当番医 東館診療所 ☎46-2312	6 先勝
7 友引 休日当番医 和田医院 ☎33-2012	8 先負 心配ごと相談(弁護士相談) 4ヶ月児健康診査 <対象児>R5.1月生 図書館休館日	9 仏滅	10 大安 2歳6ヶ月児歯科クリニック <対象児>R2.9月~11月生	11 赤口	12 先勝	13 友引
14 先負 休日当番医 大木医院 ☎33-2424	15 仏滅 心配ごと相談 図書館休館日	16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引 毎月19日は 食育の日 	20 仏滅
21 大安 休日当番医 深谷クリニック ☎33-3223	22 赤口 心配ごと相談 3歳児健康診査 <対象児>R1.9~11月生 図書館休館日	23 先勝	24 友引 3歳児歯科クリニック <対象児>R2.3月~5月生	25 先負	26 仏滅	27 大安
28 赤口 休日当番医 車田病院 ☎43-1019	29 先勝 心配ごと相談 図書館休館日	30 友引	31 先負 図書館休館日(図書整理)	1	<p>※今月の町税等納期のお知らせ※ 軽自動車税……………全期 固定資産税……………1期 納期限 5月31日(水)</p>	

6月

口から健康！歯周病予防

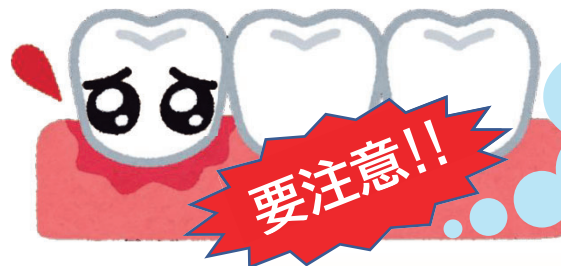


お口のケアは虫歯や歯周病の予防だけではなく、**全身の健康を保つために大切**です。いつまでも自分の歯でおいしく食事ができるように、毎日の口腔ケアを心がけましょう。



歯周病とは？

歯周病は歯を失う原因の第1位です！
歯周病はプラーク中の歯周病細菌によって引き起こされる感染性炎症性疾患です。歯ぐきに炎症が起こり、さらに進行すると歯を支えている骨が溶けてしまう病気です。



歯周病のサインかも！

- ・歯ぐきが腫れている
- ・歯磨きをすると血がでる
- ・歯と歯のすき間が目立ってきた
- ・口のおいが気になる など…



歯周病は自覚症状のないまま進行することが多く、要注意です。気になる症状がある場合は、歯科医院を受診しましょう。

埜町は下記年齢を対象に歯周疾患検診と、妊婦を対象に歯科健診を町内の歯科医院に委託し、無料で実施しています。

令和5年度 歯周疾患検診

令和5年度に30・40・50・60歳になられる方に対し、誕生月に**歯周疾患検診無料クーポン**を郵送します。(有効期限は誕生日から1年以内)町内の歯科医院で受けられますので、事前に電話で予約し、郵送書類を持参し受診してください。



大人の歯周病予防のポイント！

- ① 食後に歯磨きを行い、丁寧にみがきましょう。
- ② 年に1回以上は定期健診を受け、気になることは早めに相談しましょう。
- ③ 生活習慣(喫煙、ストレス、生活リズムなど)を見直し、免疫力を高めましょう。



5月	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				



2023年
(令和5年)

6月

JUNE

よく噛むメリット
「むし歯・
歯周病予防」



7月	日	月	火	水	木	金	土	
							1	
2	3	4	5	6	7	8		
9	10	11	12	13	14	15		
16	17	18	19	20	21	22		
23	30	24	31	25	26	27	28	29

日	月	火	水	木	金	土
<p>※今月の町税等納期のお知らせ※</p> <p>町県民税……………1期</p> <p>納期限 6月30日(金)</p>		30	31	1 仏滅	2 大安	3 赤口
4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅	8 大安	9 赤口	10 先勝
休日当番医 おおひら整形外科クリニック ☎33-9468	心配ごと相談 図書館休館日					
11 友引	12 先負	13 仏滅	14 大安	15 赤口	16 先勝	17 友引
休日当番医 塙厚生病院 ☎43-1145	心配ごと相談(弁護士相談) 4ヶ月児健康診査 <対象児>R5.2月生 図書館休館日			10ヶ月児健康相談 <対象児>R4.8~9月生		
18 大安	19 赤口	20 先勝	21 友引	22 先負	23 仏滅	24 大安
休日当番医 木村医院 ☎46-3528	毎月19日は 食育の日 心配ごと相談 図書館休館日			献血		
25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負	29 仏滅	30 大安	1
休日当番医 あらまちクリニック ☎33-8018	心配ごと相談 図書館休館日				図書館休館日(図書整理)	

7月

熱中症を予防しましょう！



熱中症は毎年7月から9月に多く発生します。福島県では令和4年(5月～9月)熱中症による救急搬送者数は1,284人でした。また、発症場所別では住居が43.4%と一番多く、年齢別では高齢者が55.8%と最も多い結果でした。バランスの良い食事、十分な睡眠、運動などで丈夫な体をつくり、熱中症予防に努めましょう。

熱中症予防のポイント！

こまめに水分補給をしましょう

- ◆ のどが渇く前に意識して水分補給
- ◆ 1日あたり1.2ℓを目安に
- ◆ 汗をかいたときにはスポーツ飲料や塩飴などで塩分補給

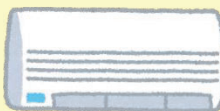


暑さに負けない身体づくり

- ◆ バランスのよい食事を心がけ、睡眠を十分にとりましょう。
- ◆ 暑くなり始める前から無理のない範囲で適度に運動を

我慢をせずに冷房器具を活用しよう

熱中症による死亡事故の約9割が室内で起きています。
家族みんなで声掛けしながら、我慢せずに冷房器具を使いましょう。
昼夜を問わずエアコンなどで室内を涼しく保ちましょう。



適宜マスクをはずしましょう

屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できるときはマスクをはずしましょう。

こんな症状が出たらどうするの？

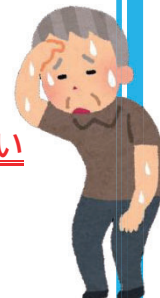
1段階目(初期)・・・めまい、立ちくらみ、足がつる

2段階目(中症期)・・・頭痛、吐き気、嘔吐、強い脱力感



すぐに涼しいところへ避難！
水分・塩分補給！

動けない、自力摂取できない、症状が改善しない
そんな時はすぐに病院へ！



3段階目(重症期)・・・意識障害、けいれん、高体温



すぐに救急車！！



応急処置：首、脇の下、大腿つけ根を集中的に冷やし、
可能なら涼しい場所へ運ぶ

6月	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30		



2023年
(令和5年)

7月 JULY

よく噛むメリット
「集中力・
判断アップ」



8月	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			

日	月	火	水	木	金	土
＊今月の町税等納期のお知らせ＊ 固定資産税……………2期 国民健康保険税……………1期 介護保険料……………1期 納期限 7月31日(月)		27	28	29	30	1 赤口
2 先勝 休日当番医 つちやクリニック ☎43-2250	3 友引 心配ごと相談 図書館休館日	4 先負	5 仏滅	6 大安	7 赤口	8 先勝
9 友引 休日当番医 東館診療所 ☎46-2312	10 先負 心配ごと相談(弁護士相談) 4ヶ月児健康診査 (対象児)R5.3月生 図書館休館日	11 仏滅	12 大安	13 赤口	14 先勝	15 友引
16 先負 休日当番医 和田医院 ☎33-2012	17 海の日 仏滅 休日当番医 大木医院 ☎33-2424	18 赤口 図書館休館日	19 先勝 毎月19日は 食育の日	20 友引	21 先負 子宮がん・骨粗しょう症検診	22 仏滅
23 大安 休日当番医 深谷クリニック ☎33-3223	24 赤口 心配ごと相談 1歳6ヶ月児健康診査 (対象児)R3.12~R4.2月生 図書館休館日	25 先勝	26 友引 2歳児歯科クリニック (対象児)R3.6~8月生	27 先負	28 仏滅	29 大安
30 赤口 休日当番医 車田病院 ☎43-1019	31 先勝 心配ごと相談 図書館休館日					

8月 はじめませんか？「適塩生活」

埴町の総合健診を受けるとわかります

あなたの塩分量(1日の推定量)

埴町総合健診で、尿検査を受ける方は、健診結果の「推定食塩摂取量」項目でご確認いただけます。



塩分に気をつけているけど…
自分はどれくらい摂っているだろう？

令和4年埴町総合健診で
目標量内の方(前年比)は
男性14% **女性9%** でした
(+1ポイント) (+1ポイント)

1日の食塩摂取量	男性	女性
目標量 出典:日本人の食事摂取基準 2020年版	7.5g未満	6.5g未満
	高血圧及び慢性腎臓病の重症化を防ぐためには 6g未満	
埴町平均 令和4年度埴町総合健診結果より (前年比)	9.8g (-0.1g)	9.4g (+0.1g)

埴町はあと **2~3gの減塩が必要**です

塩分をとりすぎてしまったら… カリウムで排塩!

カリウムは余分な塩分(ナトリウム)を体外に出しやすくする作用があります。水にさらしたり、茹でることで減少します。生で食べる、汁物等の調理方法がおすすめです。

~カリウムを多く含む食品~

ほうれん草・春菊・かぼちゃ・りんご・柿
海藻・きのこ・大豆製品・いも類



※腎機能が低下されている方等はカリウムのとり方について主治医にご相談ください。

食事から摂取する食塩の約8割は「調味料」と「加工食品」と言われています

だし汁1カップ(200ml)当たりの食塩相当量 日本食品標準成分表 2020年版(八訂)準拠

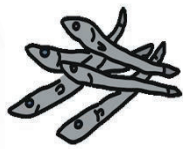
~素材からとる~



かつおだし
0.2g



昆布だし
0.4g



煮干しだし
0.2g

~手軽に使える~



顆粒和風だし
1.3g



固形コンソメ
3.3g



顆粒中華だし
1.2g

7月 日 月 火 水 木 金 土
 1 2 3 4 5 6 7 8
 9 10 11 12 13 14 15
 16 17 18 19 20 21 22
 23 24 25 26 27 28 29



2023年
(令和5年)

8月 AUGUST

よく噛むメリット
「食べ物本来の
味を感じる」



9月 日 月 火 水 木 金 土
 1 2 3 4 5 6 7 8 9
 10 11 12 13 14 15 16
 17 18 19 20 21 22 23
 24 25 26 27 28 29 30

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1 友引	2 先負	3 仏滅	4 大安	5 赤口
6 先勝 休日当番医 おおひら整形外科クリニック ☎33-9468	7 友引 子宮がん・骨粗しょう症検診 心配ごと相談 図書館休館日	8 先負	9 仏滅 2歳6ヶ月児歯科クリニック 〈対象児〉R2.12月~R3.2月生	10 大安	11 山の日 赤口 休日当番医 埴厚生病院 ☎43-1145	12 先勝
13 友引 休日当番医 木村医院 ☎46-3528	14 先負 図書館休館日	15 仏滅	16 先勝	17 友引 10ヶ月児健康相談 〈対象児〉R4.10~11月生	18 先負	19 毎月19日は 食育の日 仏滅
20 大安 休日当番医 あらまちクリニック ☎33-8018	21 赤口 心配ごと相談(弁護士相談) 4ヶ月児健康診査 〈対象児〉R5.4月生 図書館休館日	22 先勝	23 友引	24 先負	25 仏滅	26 大安
27 赤口 休日当番医 つちやクリニック ☎43-2250	28 先勝 心配ごと相談 3歳児健康診査 〈対象児〉R1.12~R2.2月生 図書館休館日	29 友引 3歳児歯科クリニック 〈対象児〉R2.6~8月生	30 先負	31 仏滅	<p>*今月の町税等納期のお知らせ* 町県民税.....2期 国民健康保険税.....2期 介護保険料.....2期 後期高齢者医療保険料...1期 納期限 8月31日(木)</p>	

9月

アルコールと健康



厚生労働省は、一般的な日本人の節度ある適度な飲酒を、1日あたり「2ドリンク＝アルコール20g」程度としており、女性や高齢者は1日あたり1ドリンクが目安と推奨されています。令和3年度特定健診結果から、埴町は「飲酒の頻度が毎日」は28.3%であり、県や同規模町村と比べると高く、また、「お酒の量」は1日1～2合未満、2～3合未満飲む割合が、県や同規模町村より高いです。お酒は飲みすぎると、生活習慣病などのリスクが高まります。身近な人や大切な人と楽しく健康に過ごすために、飲酒は適度にたしなみましょう。

適度な飲酒量(厚生労働省)

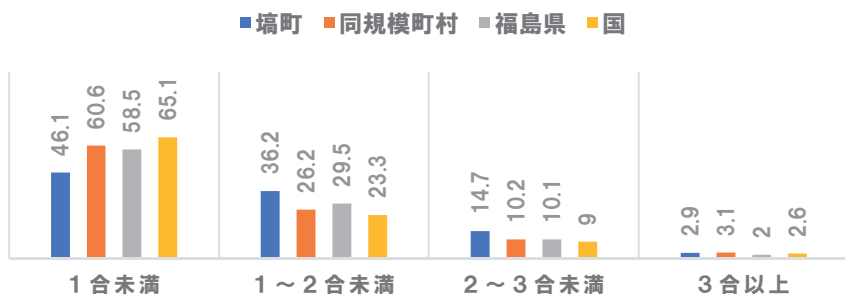
2ドリンク(アルコール約20g)が目安です



健康を守るための飲酒のルール



1日飲酒量(令和3年度特定健診結果より)



お酒の飲みすぎを改善すると多くのメリットがあります！

- ★血圧が下がる
- ★体重が減る
- ★肝機能の改善
- ★血糖値が下がる
- ★尿酸値が下がる



8月	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			



2023年
(令和5年)

9月 SEPTEMBER

よく噛むメリット
「胃腸の負担が
軽くなる」



10月	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					

日	月	火	水	木	金	土
<p>*今月の町税等納期のお知らせ* 固定資産税……………3期 国民健康保険税……………3期 介護保険料……………3期 後期高齢者医療保険料…2期 納期限 10月2日(月)</p>		29	30	31	1 大安	2 赤口
3 先勝 休日当番医 東館診療所 ☎46-2312	4 友引 心配ごと相談 図書館休館日	5 先負	6 仏滅	7 大安	8 赤口 図書館休館日(蔵書点検)	9 先勝 図書館休館日
10 友引 休日当番医 和田医院 ☎33-2012 図書館休館日	11 先負 心配ごと相談(弁護士相談) 4ヶ月児健康診査 (対象児)R5.5月生 図書館休館日(蔵書点検)	12 仏滅 図書館休館日(蔵書点検)	13 大安 図書館休館日(蔵書点検)	14 赤口 図書館休館日(蔵書点検)	15 友引	16 先負
17 仏滅 休日当番医 大木医院 ☎33-2424	18 敬老の日 大安 休日当番医 深谷クリニック 33-3223	19 毎月19日は 赤口 食育の日 	20 先勝	21 友引	22 先負	23 秋分の日 仏滅 休日当番医 車田病院 ☎43-1019
24 大安 休日当番医 おおひら整形外科クリニック ☎33-9468	25 赤口 総合健診 心配ごと相談 図書館休館日	26 先勝 総合健診	27 友引 総合健診	28 先負 総合健診	29 仏滅 総合健診	30 大安

10月

上手に医療とつきあうために

～医療費の伸びを抑えるために、一人ひとりができること～



かかりつけ医、かかりつけ薬局をもちましょう

かかりつけ医を持つことで、病気やケガの経過を知ってもらえることができ、安心へとつながります。今受けている治療に不安などがある場合は、重複受診せず、まずかかりつけ医に相談しましょう。

かかりつけ薬局では、薬のもらいすぎなどが避けられ無駄を省くことができます。お薬を処方してもらう際には、必ずお薬手帳を持参しましょう。



日頃から健康に気をつけましょう

私たちが健康でいることが、医療費を抑えるために一番大切なことです。普段の生活(食事・睡眠・運動・タバコ・お酒・ストレスなど)を見直し、生活習慣病を予防しましょう。



ジェネリック医薬品を活用

ジェネリック医薬品とは、有効成分とその量は先行医薬品と同じであり、同等の効き目、安全性を実証された医薬品です。先行医薬品より安く済むことが多いです。かかりつけの病院の医師、薬剤師に相談し、上手に活用しましょう。



時間外の受診は本当に必要なときだけに！

受診は緊急時を除いて、平日の昼間の時間帯にしましょう。休日などは休日当番医に電話で相談し、必要時受診しましょう。また、夜間こどもの具合が悪くなった時には、福島県子ども救急電話相談などをご活用ください。

福島県子ども救急電話相談
短縮ダイヤル #8000
電話 024-521-3790
受付時間 毎日 午後7時～翌朝8時



9月	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	



2023年
(令和5年)

10月 OCTOBER

よく噛むメリット
「血糖値の
急上昇を抑える」

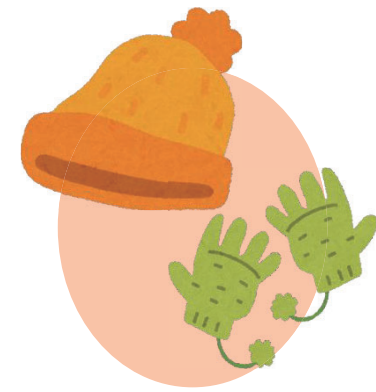


11月	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30			

日	月	火	水	木	金	土
1 赤口 総合健診 休日当番医 塙厚生病院 ☎43-1145	2 先勝 総合健診 心配ごと相談 図書館休館日	3 友引 総合健診	4 先負 総合健診	5 仏滅 総合健診	6 大安 総合健診	7 赤口
8 先勝 休日当番医 木村医院 ☎46-3528	9 スポーツの日 友引 休日当番医 あらまちクリニック ☎33-8018	10 先負 図書館休館日	11 仏滅	12 大安 献血	13 赤口	14 先勝
15 先負 休日当番医 つちやクリニック ☎43-2250	16 仏滅 心配ごと相談(弁護士相談) 4ヶ月児健康診査 <対象児>R5.6月生 図書館休館日	17 大安	18 赤口	19 毎月19日は食育の日 先勝 10ヶ月児健康相談 <対象児>R4.12~R5.1月生	20 友引	21 先負
22 仏滅 休日当番医 東館診療所 ☎46-2312	23 大安 心配ごと相談 1歳6ヶ月児健康診査 <対象児>R4.3~5月生 図書館休館日	24 赤口	25 先勝 2歳児歯科クリニック <対象児>R3.9~11月生	26 友引	27 先負	28 仏滅
29 大安 休日当番医 和田医院 ☎33-2012	30 赤口 心配ごと相談 図書館休館日	31 先勝 図書館休館日(図書整理)	1	2	<p>*今月の町税等納期のお知らせ* 町県民税……………3期 国民健康保険税……………4期 介護保険料……………4期 後期高齢者医療保険料…3期 納期限 10月31日(火)</p>	

11月

冬の感染予防！



インフルエンザや感染性胃腸炎は、例年 11 月頃より流行が始まります。

冬は免疫力が低下しがちですので、バランスのよい食事、十分な睡眠・休養をとり、丈夫なからだづくりをしましょう。

また、手洗い、うがいなどの日頃の予防が大切です。家族、友人、職場で声をかけあい、感染症予防に努めましょう。

基本は手洗い・うがい

- 石鹸でこまめに手洗いをしましょう。
手のひら、手の甲、手首、指の股や爪の間、親指の付け根、手首を念入りに洗い、流水で十分にすすぎましょう。
- 外出後、帰宅後にうがいをしましょう。
最初にブクブクうがいをして口内細菌を吐き出します。その後、ガラガラうがいをします。



かかりにくいからだづくり

バランスのとれた食生活、十分な休養、適度な運動はからだの抵抗力を高めます。生活習慣の見直しを試みましょう。



適度な湿度を保つ

空気が乾燥する季節は、加湿器などで室内の湿度を保ちましょう。また、あめをなめる、こまめに水分を補給するなどして、のどの乾燥を予防しましょう。



咳エチケットをこころがけよう！

咳やくしゃみが出る際には、マスクをかけたり、ハンカチ等で口をおおい、まわりにうつさないようにしましょう。

10月	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				



2023年
(令和5年)

11月

NOVEMBER

よく噛むメリット
「認知症予防」



12月	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30

日	月	火	水	木	金	土
<p>*今月の町税等納期のお知らせ* 固定資産税……………4期 国民健康保険税……………5期 介護保険料……………5期 後期高齢者医療保険料…4期 納期限 11月30日(木)</p>		31	1 友引	2 先負	3 文化の日 仏滅 休日当番医 大木医院 ☎33-2424	4 大安
5 赤口 休日当番医 深谷クリニック ☎33-3223	6 先勝 心配ごと相談 図書館休館日	7 友引	8 先負	9 仏滅	10 大安	11 赤口
12 先勝 休日当番医 車田病院 ☎43-1019	13 仏滅 心配ごと相談(弁護士相談) 4ヶ月児健康診査 〈対象児〉R5.7月生 図書館休館日	14 大安 2歳6ヶ月児歯科クリニック 〈対象児〉R3.3~5月生	15 赤口	16 先勝	17 友引	18 先負
19 仏滅 毎月19日は 食育の日 休日当番医 おおひら整形外科クリニック ☎33-9468	20 大安 心配ごと相談 図書館休館日	21 赤口	22 先勝 3歳児歯科クリニック 〈対象児〉R2.9~11月生	23 勤労感謝の日 友引 休日当番医 埴厚生病院 ☎43-1145	24 先負 図書館休館日	25 仏滅
26 大安 休日当番医 木村医院 ☎46-3528	27 赤口 心配ごと相談 3歳児健康診査 〈対象児〉R2.3~5月生 図書館休館日	28 先勝	29 友引	30 先負 図書館休館日(図書整理)	1	2

12月

ながら体操でいきいき

健康寿命アップ!!

1日
5分~



テレビ
みながら♪

月

効果: 下肢筋力アップ



- ①椅子に浅く腰掛ける
- ②息を吐きながら4秒かけて立ち上がり、息を吸いながら4秒かけて腰掛ける

まずは1日10回!!
目標は1日3セット!

火

効果: 姿勢改善・猫背予防

- ①椅子に腰掛け、息を吐きながら、出来るだけ前に腕を伸ばす
- ②息を吸いながら、肘を前からまっすぐ後ろに引く(肩甲骨を寄せる)



水

効果: 筋力アップ・血流増進

- ①両足のかかとを上げて5~10秒静止し、ゆっくり下ろす
- ②5回繰り返す

一日3~5セット目標
無理のない範囲で
椅子に座りながら行っても
効果的!!

木

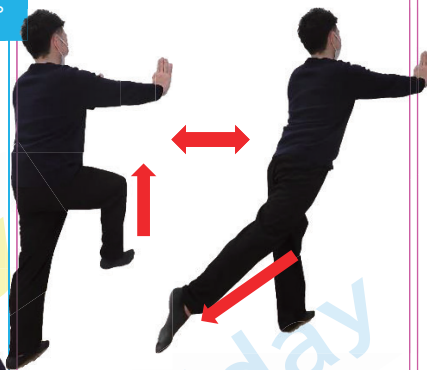
効果: 太もも・お尻の筋力アップ

- ①片手で椅子の背もたれを持つ
- ②対称側の足を左右に振る
1往復10回を左右行う



金

効果: 太もも・お尻の筋力アップ



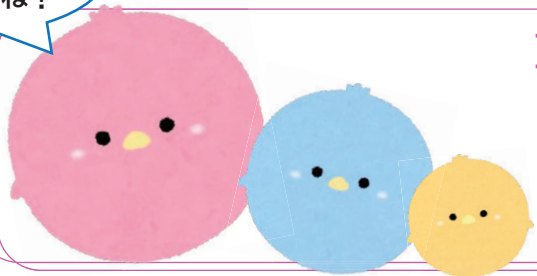
- ①椅子の背もたれまたは壁を掴み、まっすぐに立つ
- ②3秒かけて太ももを地面と水平になるまで持ち上げ1秒間保ち、後ろに足を伸ばす
- ③左右10回ずつ行う

+1 片足立ち
(椅子につかまりながら60秒)

まずは1日1種目!

慣れてきたら1日2種目...3種目...と、徐々に増やしてみましよう。無理はせず、出来る範囲で取り組みましよう。

ぜひ
やってみてね!



IP端末からラジオ体操が流れます

- ①IP画面の右側に表示されている告知を押す
- ②いつでも!ラジオ体操を選んで押す
- ③画面下の体操するを押す

いつでも!ラジオ体操

埼玉では、およそ7割の方が「運動習慣がない」と感じています。「健康はなわ21」より

このボタンを押すと
ラジオ体操が
流れます。

体操する

11月	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30			



2023年
(令和5年)

12月

DECEMBER

よく噛むメリット
「しっかりとした
噛み合わせ」



1月	日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13		
14	15	16	17	18	19	20		
21	22	23	24	25	26	27		
28	29	30	31					

日	月	火	水	木	金	土
＊今月の町税等納期のお知らせ＊ 町県民税……………4期 国民健康保険税……………6期 介護保険料……………6期 後期高齢者医療保険料…5期 納期限 12月25日(月)		28	29	30	1 仏滅	2 大安
3 赤口 休日当番医 あらまちクリニック ☎33-8018	4 先勝 心配ごと相談 図書館休館日	5 友引	6 先負	7 仏滅	8 大安	9 赤口
10 先勝 休日当番医 つちやクリニック ☎43-2250	11 友引 心配ごと相談(弁護士相談) 4ヶ月児健康診査 <対象児>R5.8月生 図書館休館日	12 先負	13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引
17 先負 休日当番医 東館診療所 ☎46-2312	18 仏滅 心配ごと相談 10ヶ月児健康相談 <対象児>R5.2~3月生 図書館休館日	19 大安 毎月19日は 食育の日	20 赤口	21 先勝	22 友引	23 先負
24 仏滅 休日当番医 和田医院 ☎33-2012	25 大安	26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先負	30 仏滅 休日当番医 大木医院 ☎33-2424 図書館休館日
31 大安 休日当番医 深谷クリニック ☎33-3223 図書館休館日	心配ごと相談 図書館休館日				図書館休館日	

1月

なぜ「バランスよく食べる」が大切なの？

食べ物の栄養はチームプレーではたしません。
「これだけ食べていれば大丈夫！」という食品はなく、
各栄養素が協力し合うことで、私たちの健康を維持してくれています。
それぞれの栄養素がしっかりと仕事ができるように「バランスよく食べる」ことが大切です。

副菜

1日分の目安量

からだの調子を整える
【野菜・果物・海藻・きのこ】



主菜

1食分の目安量

からだをつくるもと
【肉・魚・卵・大豆製品・乳製品】



エネルギー源
【ごはん・パン・麺・いも】



主食

1食分の目安量

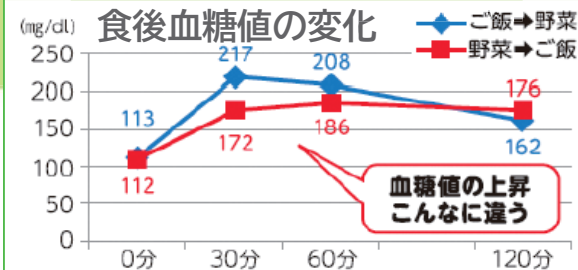
汁物

具たくさんにして
野菜たっぷり&減塩！



ベジファーストで腹八分目！

「ベジファースト」とは…
野菜のおかずから食べ始めること。



健康づくり+α 「よく噛んで食べる」メリット

- ☑ 早食い・食べすぎ防止で **肥満予防**
- ☑ 頭、首回りの血行が良くなり **記憶力・集中力・判断力アップ** **認知症予防**
- ☑ だ液の分泌促進で **胃腸の負担軽減** **むし歯・歯周病予防**



12月 日 月 火 水 木 金 土

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



2024年
(令和6年)

1月

JANUARY

よく噛むメリット
「栄養素の
吸収高める」



2月 日 月 火 水 木 金 土

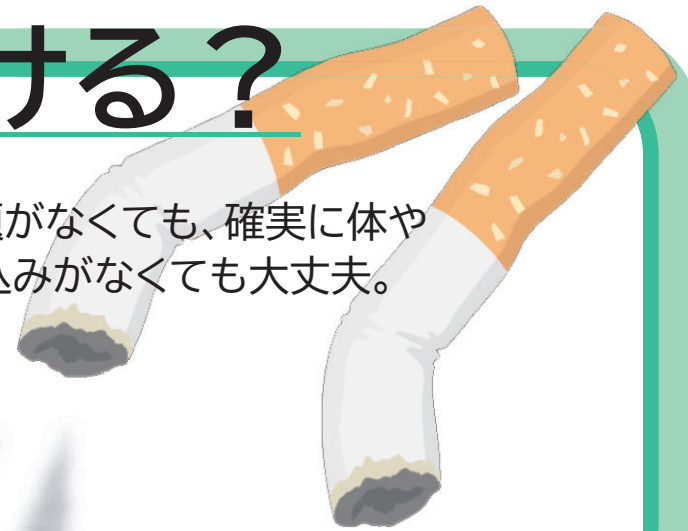
					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	27
28	29						

日	月	火	水	木	金	土
31	1 元日 赤口 休日当番医 車田病院 ☎43-1019 図書館休館日	2 先勝 休日当番医 おおひら整形外科クリニック ☎33-9468 図書館休館日	3 友引 休日当番医 塙厚生病院 ☎43-1145 図書館休館日	4 先負 図書館休館日	5 仏滅	6 大安
7 赤口 休日当番医 木村医院 ☎46-3528	8 成人の日 先勝 休日当番医 あらまちクリニック ☎33-8018	9 友引 図書館休館日	10 先負	11 赤口	12 先勝	13 友引
14 先負 休日当番医 つちやクリニック ☎43-2250	15 仏滅 心配ごと相談(弁護士相談) 4ヶ月児健康診査 <対象児>R5.9月生 図書館休館日	16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引 毎月19日は 食育の日 	20 先負
21 仏滅 休日当番医 東館診療所 ☎46-2312	22 大安 心配ごと相談 1歳6ヶ月児健康診査 <対象児>R4.6~8月生 図書館休館日	23 赤口	24 先勝	25 友引	26 先負	27 仏滅
28 大安 休日当番医 和田医院 ☎33-2012	29 赤口 心配ごと相談 図書館休館日	30 先勝	31 友引 2歳児歯科クリニック <対象児>R3.12~R4.2月生 3歳児歯科クリニック <対象児>R2.12~R3.2月生 図書館休館日(図書整理)	1	<p>※今月の町税等納期のお知らせ※</p> <p>国民健康保険税……………7期</p> <p>後期高齢者医療保険料…6期</p> <p>納期限 1月31日(水)</p>	

2月

たばこをやめる？続ける？

たばこは嗜好品。自分が楽しむもの。だけど、今は体に問題がなくても、確実に体や心までも影響を及ぼします。禁煙は失敗しても、強い意気込みがなくても大丈夫。『やめてみよう』と思うことが大事な最初の一步です。



たばこのウソとホント

Q ストレス解消できる？

A ウソ

タバコを吸って感じるストレス解消効果は一時的なもの。タバコに含まれる有害物質のニコチン切れでイライラが解消されただけ。

Q 禁煙できないのは意思が弱いから？

A ウソ

ニコチンは覚せい剤のヘロインやコカインより依存性が高いといわれています。意志が弱いのではなく、ニコチンへの依存なのです。

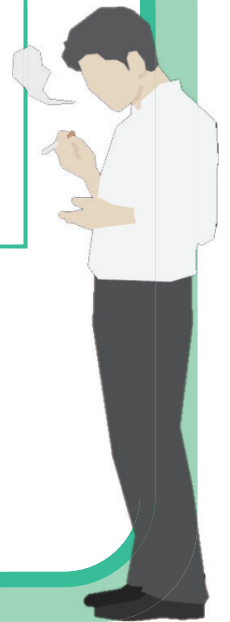
Q 本数を減らすだけではダメ？

A ホント

本数が吸えない不安から無意識に1本を吸う時間が長くなる傾向があり、タバコに含まれる発がん物質も大量に吸い込むことになります。

あなたの煙で困る人がいます ~周りにタバコを吸わない人はいませんか？~

タバコの煙(副流煙)は、喫煙者の吸う煙より何倍もの発がん物質が含まれますので、注意が必要です。



1月	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31			



2024年
(令和6年)

2月 FEBRUARY

よく噛むメリット
「きれいな発音」



3月	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30

日	月	火	水	木	金	土
＊今月の町税等納期のお知らせ＊ 国民健康保険税……………8期 後期高齢者医療保険料…7期 納期限 2月29日(木)		30	31	1 先負	2 仏滅	3 大安
4 赤口 休日当番医 大木医院 ☎33-2424	5 先勝 心配ごと相談 図書館休館日	6 友引	7 先負	8 仏滅	9 大安	10 先勝
11 建国記念の日 友引 休日当番医 深谷クリニック ☎33-3223	12 振替休日 先負 休日当番医 車田病院 ☎43-1019	13 仏滅 図書館休館日	14 大安 2歳6ヶ月児歯科クリニック 〈対象児〉R3.6~8月生	15 赤口 10ヶ月児健康相談 〈対象児〉R5.4~5月生	16 先勝	17 友引
18 先負 休日当番医 おおひら整形外科クリニック ☎33-9468	19 毎月19日は 食育の日 先勝 心配ごと相談(弁護士相談) 4ヶ月児健康診査 〈対象児〉R5.10月生 図書館休館日	20 大安	21 赤口	22 先勝	23 天皇誕生日 友引 休日当番医 塙厚生病院 ☎43-1145	24 先負
25 仏滅 休日当番医 木村医院 ☎46-3528	26 大安 心配ごと相談 3歳児健康診査 〈対象児〉R2.6~8月生 図書館休館日	27 赤口	28 先勝	29 友引 図書館休館日(図書整理)	1	2

3月

快眠は良い生活習慣から

～それぞれの時間帯でのポイント～



暴飲暴食は消化に時間がかかり、睡眠のタイミングを妨げます。コーヒーや緑茶、チョコレートなどカフェインが含まれる飲食物、アルコールの多量摂取も控えましょう。



同じ時間に起きて、朝陽を浴びましょう。
(ヒトの体内時計は24時間より長めなので朝の光でリセット)

入浴は加温効果、リラックス効果があるので、自分の体調に合わせて寝る前の2～3時間前がおすすめです。

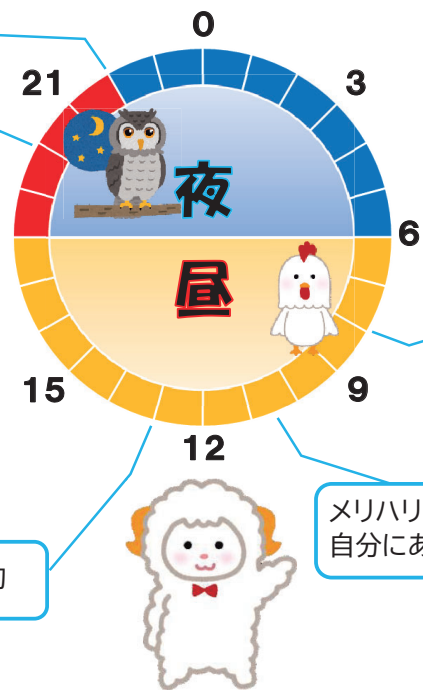


朝食を食べて脳へエネルギー補給



短時間(15分以内)の午睡も効果的

メリハリのある生活を
自分にあった運動を続けましょう。



ひとりで悩んでいませんか？

悩み事で眠れない、仕事に集中できない・・・心に抱えたまま我慢しないでご相談ください

相談窓口一覧

来所・電話相談



*こころの健康相談

埴町 健康福祉課 健康推進係 ☎43-2115(月～金 午前8時30分～午後5時まで)

*老後の不安、介護の悩み、介護申請手続きなどの相談

埴町 健康福祉課 高齢者支援係 ☎43-2227(月～金 午前8時30分～午後5時まで)

埴町地域包括支援センター ☎43-2224(月～金 午前8時30分～午後5時まで)

*こころの健康・ひきこもり・アルコール・薬物やギャンブル等の依存の問題などの相談

県南保健福祉事務所障がい者支援チーム ☎0248-22-5649(月～金 午前8時30分～午後5時15分まで)



2月 日 月 火 水 木 金 土
 4 5 6 7 8 9 10
 11 12 13 14 15 16 17
 18 19 20 21 22 23 24
 25 26 27 28 29



2024年
 (令和6年)

3月

MARCH

よく噛むメリット
 「イライラ防止」



4月 日 月 火 水 木 金 土
 7 8 9 10 11 12 13
 14 15 16 17 18 19 20
 21 22 23 24 25 26 27
 28 29 30

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	1 先負	2 仏滅
3 大安 休日当番医 あらまちクリニック ☎33-8018	4 赤口 心配ごと相談 図書館休館日	5 先勝	6 友引	7 先負	8 仏滅	9 大安
10 友引 休日当番医 つちやクリニック ☎43-2250	11 先負 心配ごと相談(弁護士相談) 4ヶ月児健康診査 (対象児)R5.11月生 図書館休館日	12 仏滅	13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引
17 先負 休日当番医 東館診療所 ☎46-2312	18 仏滅 心配ごと相談 図書館休館日	19 大安 毎月19日は 食育の日	20 春分の日 赤口 休日当番医 和田医院 ☎33-2012	21 先勝 図書館休館日	22 友引	23 先負
24 仏滅 休日当番医 大木医院 ☎33-2424	25 大安	26 赤口	27 先勝	28 友引 献血	29 先負	30 仏滅
31 大安 休日当番医 深谷クリニック ☎33-3223	心配ごと相談 図書館休館日					

埴町国民健康保険からのお知らせ

— わたしたちの国保 —

国保に加入する人

職場の健康保険などに加入している人、後期高齢者医療制度対象の人、生活保護を受けている人以外は、すべての人が国保の加入者となります。

国保に入るとき、やめるときの手続き

●こんなときには必ず届出を…

どんなとき？

持参するものは？

国保に入るとき	転入してきたとき	印かん、転出証明書
	他の健康保険をやめたとき	印かん、退職証明書等
	生活保護を受けなくなったとき	印かん、保護廃止決定通知書
	子供が生まれたとき	印かん、保険証、母子健康手帳
国保をやめるとき	外国人が加入するとき	在留カード
	転出するとき	印かん、保険証
	他の健康保険に加入したとき	印かん、両方の保険証
	生活保護を受けるとき	印かん、保険証、保護開始決定通知書
その他	死亡したとき	印かん、保険証
	外国人が脱退するとき	保険証、在留カード
	住所、世帯主、世帯、氏名が等が変わったとき	印かん、保険証
	保険証をなくしたとき、汚れて使えなくなったとき	印かん、保険証、身分を証明するもの
	修学のため、子どもが他の市区町村に居住するとき	印かん、保険証、在学証明書

※国保の届け出には、マイナンバーと身分を証明するものが必要です

国保の届け出は14日以内に

国保の給付

① 療養の給付

病気やケガをしたとき、お医者さんに医療費の一部（一部負担金）を支払うだけで、診療を受けることができます。残りの費用は国保が負担します。

年齢別	医療費の負担割合
義務教育就学前	2割
義務教育就学後から70歳未満	3割
70歳以上75歳未満	2割又は3割 ※(現役並み所得者は3割)

② 入院した時の食事代

入院時の食事代については、1回につき下表の額を支払うだけで、残りは国保が負担します。

一般（下記以外の人）		460円
住民税非課税世帯 70歳以上で低所得Ⅱ	90日までの入院	210円
	90日を超える入院 (過去12ヶ月の入院数)	160円
70歳以上で低所得Ⅰ		100円

※高額療養費の支給対象になりません。
※住民税非課税世帯、低所得Ⅰ・Ⅱの人は「限度額適用・標準負担額減額認定証」の掲示が必要です。健康福祉課へ申請してください。

③ 療養費の支給

次のように費用をいったん全額支払った場合は、申請により国保が審査し、認められれば、保険給付金が後で支給されます。

- 急病など、緊急その他やむをえない理由で、医療機関に保険証を提出できなかったとき
- 骨折、ねんざなどで柔道整復師の施術を受けたとき
(国保の取り扱いをしている柔道整復師の場合には、医療機関と同様に一部負担金で施術がうけられます。)
- 医師が必要だと認めた、はり・きゅう・マッサージを受けたとき
- コルセットなどの治療用器具を購入したとき
- 輸血のための生血代を負担したとき
- 海外渡航中に国外で治療を受けたとき
(治療目的で渡航した場合は対象となりません。)

④ 出産育児一時金の支給

国保に加入している人が出産したときに、支給されます(妊娠85日以降の死産・流産でも支給されます)。

※他の健康保険などからこれに相当する給付をうけられる場合を除きます。

⑤ 葬祭費の支給

国保に加入している人が死亡したときに、葬祭を行った人に支給されます。

⑥ 高額療養費の支給

お医者さんで高額の一部負担金を支払った時は、申請により限度額を超えた分が支給されます。70歳未満の人、70歳以上75歳未満の人では、限度額区分が異なります。

◆一部負担金が限度額を越えた場合

同じ人が、同じ月内に、自己負担限度額を超えて一部負担金を支払ったとき、その超えた分が支給されます。

◆限度額認定証

入院や外来で自己負担限度額を超えるような場合、あらかじめ「限度額認定証」又は「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を健康福祉課（国保係）まで申請してください。「限度額認定証」を医療機関の窓口に掲示することにより、窓口での支払いが自己負担限度額までとなります。

※国保税の滞納のない世帯だけに認定証が交付されます。

・国保税を滞納している人はこれまでどおり、窓口で医療費の一部負担額を、全額自己負担します。

◆同じ世帯で合算割して限度額を超えた場合

一つの世帯内で、同じ月内に一部負担金を21,000円以上支払った場合が2回以上あったとき、それらの額を合算して、限度額を超えた額が支給されます（世帯合算）。

※世帯合算は、家族の一部負担金を合算する場合だけでなく、同じ人が同じ月内に複数の医療機関等で一部負担金を支払っている場合にも適用されます。

◆12か月間に4回以上支給を受ける場合

一つの世帯で、12か月間に4回以上高額療養費の支給を受けるとき、4回目以降は、1か月の限度額がさらに軽減されます(多数回該当)

◆支給申請のお知らせ(推奨)について

高額療養費の支給対象に該当する場合、高額療養費の支給についてお知らせする通知書を、早ければ診療月の3か月後にお送りしています。通知書が届きましたら、必要事項等をご記入の上、申請をしてください。

※申請の際には、受診した医療機関の領収書の添付が必要となりますので、領収書は必ず保管しておくようにしましょう。

保 険 税

国保に加入している人には、医療をうける「権利」があると同時に、保険税を支払う「義務」もあります。保険税は、国保制度運営のための重要な財源です。必ず納期内に納めましょう。

◆保険税の決め方

次の計算方法をもとに、各市町村ごとに組み合わせて算定します。

所得割額	所得に応じて計算
均等割額	加入者数に応じて計算
平等割額	1世帯いくらと計算

◆保険税についての注意

保険税を納めるときは、次のことに注意する必要があります。

- 保険税は年度ごとに計算して決定します。
- 年度の途中で加入・脱退した場合
加入→加入した月の分から月割りで納付
脱退→脱退した月の前月分までの分を月割りで納付
- 他の市町村から転入した場合、保険税算定の基礎となる前年の所得金額が不明の場合、前住地に問合せるため、所得金額がわかってから保険税が変更されることがあります。
- 加入の届け出が遅れた場合、遅れた分の保険税も、さかのぼって納めることになります。
- 所得の申告が遅れた場合は、保険税が追加徴収されることがあります。

納付の義務者は世帯主

保険税を納めるのは、国保の加入者であるなしにかかわらず、各世帯の世帯主です。ただ、保険税がかかるのは加入者分のみとなります。

便利で確実 口座振替のご利用を

町指定の金融機関などの窓口でとりあつかいます。

申し込みに必要なもの

- ・保険税の納付書・通帳・通帳届印

◆特別な理由もなく保険税を滞納すると次のような滞納措置がとられます。

- 1 督促をうけたり、延滞金に加算される場合があります。
- 2 通常の保険証のかわりに、有効期間が短い「短期被保険者証」や「被保険者資格証明書」が交付されます。
- 3 「被保険者資格証明書」で受診した場合、かかった医療費はいったん全額自己負担となります。
- 4 国保の給付（療養費、高額療養費、出産育児一時金、葬祭費など）の全部または一部が滞納保険税にあてられたり、国保の給付の全部または一部がさしとめられます。

※上記の滞納措置のほか、財産の差し押さえなどの滞納処分を行う場合があります。災害などにより保険税の納付が困難になったときは、早めに担当窓口（収納係）へご相談ください。

こども医療費助成制度について

国保の場合

保険証を掲示すると福島県内では一部負担金の支払いがありません。ただし、入院時の食事代はかかりますので、支払った領収書と印かんをもって役場窓口で申請して下さい。

国保以外の健康保険の場合

白河市、西白河郡、東白川郡、石川郡の保険医療機関等、及び歯科を除く郡山市、須賀川市、岩瀬郡の保険医療機関等では、保険証と一緒に「こども医療費受給資格証」を掲示すると一部負担金の支払いはありません。

ただし、次の場合は窓口で一部負担金がかかり、申請が必要となりますので、ご注意ください。

限度額	同じ月内に、同じ医療機関で21,000円を超えたもの
医療機関	柔道整復師医療を受診したもの
対象外地域	白河市、西白河・東白川・石川郡内の保険医療機関、及び歯科を除く郡山市、須賀川市、岩瀬郡内以外の保険医療機関で受診されたもの

※医療機関などの窓口でお支払い後、領収書添付または「こども医療費助成申請書」に医療機関から証明をもらい役場へ申請してください。（申請書は役場にありませぬ。）

妊産婦医療費助成制度について

埴町では妊娠5か月から出産月の翌月までの妊産婦の保険診療に対し、医療費の助成を行っています。

国保の場合	保険証と、「妊産婦医療費受給資格証」を掲示すると福島県内では、一部負担金の支払いはありません。ただし、入院時食事療養費の一部負担金は支払った領収書と印かんを持って役場窓口で申請して下さい。
国保以外の健康保険の場合	いったん一部負担金の支払いが発生しますが、領収書と印かんを持って、役場窓口で申請して下さい。

※医療費の助成を受ける為には、「埴町妊産婦医療費受給資格証」の登録を役場窓口へ申請して下さい。
※医療機関等で支払いの際に領収ではなくレシートをもらった場合は、申請書に医療機関等の証明をもらってください。

後期高齢者医療制度

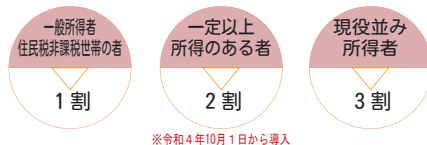
後期高齢者医療制度は、老人医療が増大するなか、現役世代と高齢者世代の負担を明確化し、公平にするため創設された制度です。

◆対象となる人（対象となる日）

- 75歳以上の人（75歳の誕生日当日から）
- 一定の障害がある65歳以上の人（認定を受けた日から）

◆お医者さんにかかるとき

被保険者全員に独自の保険証が、一人に1枚交付されますので、保険証を医療機関の窓口で提示してください。（一部負担金は次のとおりです）



◆保険料

（所得などに応じて、被保険者全員が納めます）

年額18万円以上の年金を受け取っている人は、保険料が年金から天引き（特別徴収）または、口座振替の方法により納めます。ただし、年金18万円未満の人は、個別に納めます。（普通徴収）

また、介護保険料とあわせて保険料額が年金額の2分の1を超える場合は、年金からは天引きされず、個別に納めます。

ジェネリック医薬品を活用しましょう

ジェネリック医薬品とは、新薬（最初に作られた薬）の特許期間が過ぎてから作られたお薬です。新薬と同じ有効成分で作られており、新薬と同等の効き目、安全性が実証されています。ジェネリック医薬品は、開発コストが少ない分、低価格です。ジェネリック医薬品を選ぶことは、ご自身の負担を減らすことだけでなく、国全体の医療費の削減につながります。

◆ジェネリック医薬品希望シールをご活用ください

ジェネリック医薬品希望シールを保険証やお薬手帳の余白部分に貼り付けて、医師や薬剤師にジェネリック医薬品への変更の意思を伝えましょう。

ジェネリック医薬品希望シールは、保険証の定期更新時に同封しています。また、健康福祉課国保係でも配布しています。※治療の方針などにより、ジェネリック医薬品への切替えができない場合もあります。詳しくは、医師や薬剤師へご相談ください。

◆「ジェネリック医薬品使用促進のお知らせ」をご確認ください

お薬をジェネリック医薬品へ切り替えると、お薬の自己負担額が100円以上減額すると見込まれる方へ「ジェネリック医薬品使用促進のお知らせ」をお送りしています。

ジェネリック医薬品に切り替えた場合のお薬代の参考としてください。



交通事故と国保

交通事故など第三者の行為によってうけたケガの医療費は、原則として加害者が全額負担すべきものです。しかし、その賠償が遅れるときなどは、一時的に国保で治療を受けることができます。ただし、あとで国保が加害者に請求しますので、国保の窓口へ届け出をしましょう。

