

## 健康まもりタイ健診を受けましょう！

40歳以上の国保加入者は、健康まもりタイ健診（特定健診）を「無料」で受診できます！

健診費用助成券を使うことにより、通常7,000円以上かかる健診を無料で受診できます。助成券は、4月末時点で国保加入している40歳以上の人へ5月末に自動発送しています。届かない場合は、保健予防課（☎078-918-5668）までお問い合わせください。

### 健康まもりタイ健診のおすすめポイント

#### 1 生活習慣病の早期発見・予防ができます

症状を自覚してからでは進行していることので多い糖尿病などの生活習慣病は、健診により発見できます。毎年健診を受けることで重症化する前に予防・改善ができます。

#### 2 かかりつけ医でも受診できます

- かかりつけ医（健診実施医療機関である場合）
  - 集団健診会場
- のどちらかを選んで受診できます。

#### 3 保険料負担の抑制につながります

- 健診により市民のみなさんが健康になると、医療費負担が減少します。
  - 健診を受ける人が増えることで、国から明石市への財政支援が増えます。
- ⇒結果として、みなさんの保険料負担の抑制につながります。

※国民健康保険課の人間ドックを受診する人は、同年度の健康まもりタイ健診を受診できません。

## 医療費節約のコツ

少しの工夫で家計の負担を減らすことができます



#### 1 かかりつけ医をもちましょう

自分や家族の病歴や体質、普段の健康状態を把握してくれているので、すばやく対応してくれます。



#### 2 お薬手帳を1冊にまとめましょう かかりつけ薬剤師をもちましょう

お薬手帳を1冊にまとめることで、自分が飲んでいる薬の一元管理ができます。

また、薬について相談できる、かかりつけ薬局・薬剤師をもつことで、より適正に安心して服薬できるようになります。



#### 3 なるべく1つの医療機関で受診しましょう

同一の病気で複数の医療機関にかかるると初診料や検査料を何度も支払うことになるだけでなく、体にも負担がかかります。



#### 4 いきなり大病院への受診は控えましょう

紹介状を持たずに大病院を受診すると、初診料とは別に7,000円以上の特別料金を負担することになります。まずは最寄りのかかりつけ医を受診しましょう。



#### 5 夜間・休日の受診は控えましょう

夜間・休日の診療は、割増料金がかります。急病のときを除き、「夜間・休日の受診」を減らしましょう。



#### 6 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（後発医薬品）は、先発医薬品と有効成分が同じで、同じように使っていただけるお薬です。ジェネリック医薬品があるお薬で、先発医薬品の処方希望される場合は、特別料金が不要になります。

ジェネリック医薬品を積極的に利用しましょう。