

## 医療費の適正化にご協力ください

問医療保険課国民健康保険係 ☎ 32-2071

### かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ちましょう

受診する病院を毎回変えると、初診料のほか、その都度行う検査費など、多くの費用がかかります。総合病院などの大病院の受診も、かかりつけ医などの紹介状がない場合、大きな費用負担が発生します。

かかりつけ医は、精密検査や高度な治療が必要な場合など、状況に合わせて大病院や専門医を紹介できます。

まずは、かかりつけ医に相談しましょう。

また、かかりつけ薬局を持ち、お薬手帳を1冊にまとめると、ジェネリック医薬品や薬の飲み合わせ、副作用のことなど、安心して相談できます。

### 重複受診・頻回受診はやめましょう

**重複受診** 同じ病気で、複数の医療機関にかかること、同じような検査や処置が行われ、時間や費用が多くかかります。さらに、重複した投薬で、からだへの負担や副作用も心配されます。

治療に不安がある時は、医療機関を変える前に、納得いくまで質問しましょう。

**頻回受診** 処方された薬を飲み終わる前に受診するなど、体調が悪化していないにも関わらず、医療機関を頻繁に受診すると、必要のない医療費がかかります。必要な時に受診しましょう。

## 救急医療は適正な利用を

問健康増進課 ☎ 32-2069

### 安心できる医療体制を守りましょう

「日中は仕事があるから」「日中に行くより、待ち時間が短そう」などの理由で、夜間や休日、救急医療機関を利用していませんか。



津山圏域での救急外来や搬送は、休日の在宅当番医など、限られた医療スタッフで運営しています。緊急性の低い救急搬送や患者が増えると、必要な救急治療が遅れる原因になります。

普段から、何でも相談できる「かかりつけ医」を持ち、早めの受診を心掛け、救急車をむやみに呼んだり、手軽に夜間や休日の診療を受けたりすることがないように、ご協力ください。

### 子どもの急な病気で不安なときは…

小児救急医療電話相談をご利用ください。

# 8000 または ☎ 086-801-0018

対応時間 午後6時～翌朝8時（平日は午後7時～）

## 年金生活者支援給付金の請求書が届きます

問津山年金事務所（田町） ☎ 31-2360、市民窓口課（市役所1階7番窓口） ☎ 32-2072

令和5年度に支給要件を新しく満たしている人に、日本年金機構から9月中旬頃に請求書が届きます。請求書に必要事項を記入し、返送してください。

※年金生活者支援給付金を受給中で、要件を満たす人は、2年目以降の手続きは原則不要

※詳しくは、お問い合わせください

対象	要件（それぞれすべてを満たすこと）
高齢者	①65歳以上の老齢基礎年金の受給者 ②世帯全員の市町村民税が非課税 ③前年の公的年金の収入金額とその他の所得の合計額が881,200円以下
障害者、遺族	①障害基礎年金または遺族基礎年金の受給者 ②前年の所得が4,721,000円以下（扶養親族の数に応じて増額）

## 9月はがん征圧月間 健康増進普及月間

問健康増進課 ☎ 32-2069

### ■がん征圧月間

日本人の2人に1人が、がんにかかるといわれています。がんは、日本人の亡くなる原因の約3分の1を占め、津山市でも亡くなった人の原因の第1位です。

### 早期発見・早期治療が重要です

がんは、早期発見、早期治療することで、生存率を高めることができます。早く発見するためには、定期的ながん検診を受けることが重要です。

市のがん検診は、対象年齢の市民の皆さんが受けることができます。人間ドックや職場の検診を受けていても、受診していない検診項目があれば、ぜひご活用ください。

大切な人のため、いつまでも自分らしい生活を送るため、がん検診を定期的に受けましょう。精密検査が必要と診断を受けた場合には、必ず検査を受けましょう。

### ■健康増進普及月間

生活習慣病を予防するため、運動やバランスのとれた食生活、禁煙など、日々の生活を見直して健康づくりに取り組み、健康寿命を延ばしましょう。

自分の健康状態を知るため、特定健診や人間ドックなどの健康診断を、1年に1回受けましょう。

けんしんGOGO!!  
～あなたの健康、再発見～

令和6年1月  
まで、特定健診、  
高齢者健診、各  
種がん検診を実  
施しています。



詳しくは、広報津山6月号折り込みの「令和5年度の健(検)診のお知らせ」をご確認いただくか、お問い合わせください。

## 9月10日は世界自殺予防デー 悩んでいたら相談してみませんか

問健康増進課（津山すこやか・子どもセンター） ☎ 32-2069

### 9月10日～16日は自殺予防週間

誰もが心の健康を損なう可能性があります。

家族や職場など、周りの人のいつもと違う様子に気付いたら「眠れていますか?」「大丈夫?」と声を掛けたり、話を聞いたりして、専門家に相談することを勧めましょう。健康増進課でも相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

### 啓発展示

とき 9月11日(月)～15日(金)  
午前8時30分～午後5時15分(15日は午後4時まで)  
ところ 市役所1階市民ロビー

### ■わかちあいの会

大切な人を自死（自殺）で亡くした人たちが、自己の体験を語り合うことで、悲しみや苦しみを分かち合う会です。

とき 9月1日(金)午後1時30分～3時

ところ 美作保健所（椿高下）

申込方法 電話で申し込む

岡美作保健所 ☎ 23-0145

### ■相談窓口や自殺対策の取り組みを紹介

（厚生労働省ホームページ）

まもろうよ ころろ 検索



### ■暮らしとこころの相談会

あなたやあなたの身近な人が抱えている悩みを何でもご相談ください。弁護士、司法書士、臨床心理士、社会福祉士などの専門家に、どんな悩みでも、無料で相談できます。

とき 9月23日(土・祝)午前10時～午後4時

ところ 津山市総合福祉会館

※事前予約要

岡岡山弁護士会（岡山市） ☎ 086-223-4401

### ■こころの健康相談統一ダイヤル

☎ 0570-064-556

（おこなおう まもろうよ ころろ）