

皆さんの安心を守るために医療費の適正化にご協力を

問 医療保険課 国民健康保険係 ☎32-2071

国民健康保険（国保）は、わたしたちの健康と生活を支える大切な制度です。医療費は年々増加しています。いつまでも安心して医療を受けることができるよう、医療費の適正化にご協力をお願いします。

適切に医療受診をしましょう

新しい生活様式による外出の自粛などで、不必要な医療離れをすると、症状の無いまま病気が重症化してしまうことが心配されます。

健診やがん検診を受けて体調を確認し、日頃から健康づくりを心掛け、医療が必要な人は病気を進行させないように適切に受診しましょう。

かかりつけ医・かかりつけ薬局をもちましょう

身近な医療機関で気軽に相談でき、必要な時には専門病院を紹介できるかかりつけ医（ホームドクター）と、処方された薬の飲み方や副作用、飲み忘れなど、相談できる薬剤師を持つことで、安心して医療を受けることができます。



40歳以上で国保に加入している人へ 治療中の検査結果の提供をお願いします

問 医療保険課 国民健康保険係 ☎32-2071

国保では、生活習慣病などで治療のため特定健康診査（特定健診）を受診せず、病院で血液検査や尿検査などを受けている人に、検査結果の提供を呼び掛けています。ご協力をお願いします。

対象 40歳以上の国保加入者で、特定健診を受診せず、かかりつけ医で血液検査などを受けている人
提供方法 市から送られた「特定健診受診券」と保険証を持って、県内のかかりつけ医に相談する

検査結果を提供するメリット

- 各種保健指導を無料で受けることができます
- 今後の保健事業計画に役立ちます

安心できる医療体制を守るために 救急医療の利用のしかた

市ホームページで
夜間・救急当番医を
確認できます



問 健康増進課 ☎32-2069

救急外来や救急搬送は、休日の在宅当番医などの限られたスタッフで運営しています。緊急性の低い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ることがないよう、ご協力ください。

お願いしたいこと

- 救急医療・救急車の適正な利用
- 診療時間内の受診

小児救急医療電話相談

☎#8000または☎086-801-0018

※夜間、子ども（15歳以下）の体調が急変したとき、医師や看護師に相談することができます

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

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、市内で亡くなった人の原因の第1位です。

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。**

生活習慣病を予防するために

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、健康寿命を伸ばしましょう。

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**を年に1度は受けましょう。

市のがん検診の対象は？

市のがん検診は、**対象年齢の人が受けることができ、無料になるものもあります。**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、ぜひご利用ください。

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は、必ず検査を受けましょう。

けんしんGOGO!! ～あなたの健康、再発見～

令和4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。詳しくはお問い合わせください。



身近な人に声かけを自殺予防週間～9月10日から～

問 健康増進課（津山すこやか・こどもセンター内）☎32-2069

9月10日は世界自殺予防デー、9月10日～16日は自殺予防週間です。

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は違う様子が気付いたら「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るので、お気軽にご相談ください。

啓発展示

とき 9月7日(火)～17日(金)午前8時30分～午後5時15分
(土曜日・日曜日を除く。17日は午後3時まで)

ところ 市役所1階市民ロビー

わかちあいの会 ※申し込み不要

大切な人を自死（自殺）で亡くした人同士が、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3日(金)午後1時30分～3時

ところ 美作保健所（椿高下）

☎美作保健所 ☎23-0145

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も相談できます。

とき 9月18日(土)午前10時～午後4時

ところ 津山市総合福祉会館

相談料 無料

※事前予約要

岡岡山弁護士会（岡山市）

☎086-223-4401

相談窓口 もし、あなたが悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。

● 岡山いのちの電話相談 ☎086-245-4343（24時間）

● #いのちSOS ☎0120-061-338

（正午～午後10時、通話料無料）



● 『こころの耳』

（働く人のメンタルヘルスサポート）

