

## 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

### 適切に医療受診をしましょう！

健康保険料は、加入している人が病院にかかったときの医療費などに使われています。生活習慣病の増加や加入者の高齢化などで、医療費は増加しています。

一方で、通院や外出を控え、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する心配があります。

健診やがん検診を受けて自分の健康状態を確認し、日頃から健康づくりを心掛けましょう。医療が必要な人は、病気を進行させないよう、適切に医療にかかりましょう。

### かかりつけ医・かかりつけ薬局をもちましょう！

気軽に相談でき、必要なとき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）をもちましょう。また、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もつことで、安心安全に医療を受けることができます。

**ジェネリック医薬品を活用してみませんか？**

ジェネリック医薬品とは、先に発売されているお薬（先発医薬品）の特許が切れた後に承認された、成分や効き目が同じお薬のことです。

先発期間 → 特許期間切れ → ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品は、医療費の負担が軽くなるお薬です。

処方期間が短くコストが大層に抑えられるため、お安くできます。

ジェネリック医薬品に関する一般的なお問い合わせ先  
コールセンター ☎0120-53-0006  
(土・日・祝日・年末年始を除く9:00~17:00)

## 適正利用のお願い 救急医療の使い方

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」「待ち時間が短そう」などの理由で、夜間や休日に救急医療を利用していませんか。

また、「タクシー代が掛からなくて済む」「他の人より早く診てもらえる」などの理由で、救急車を呼んだことはありませんか。

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体制づくりをしています。緊急性の低い救急搬送が増えると、必要な緊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察を受けることがないよう、ご協力ください。



## 請求書の提出をお忘れなく 年金生活者支援給付金

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

支給要件を令和4年度に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。

### 対象

高齢者＝①～③のすべてを満たす人

- ① 65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

障害者や遺族＝①②のすべてを満たす人

- ① 障害基礎年金か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減）

※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  
※電話で振込先などを尋ねることはありません

## いつまでも自分らしい生活を送るために

## 9月は健康増進普及月間 がん征圧月間

問 健康増進課 ☎32-2069

### 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。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。

### 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、市内で亡くなった人の原因の第1位です。

がんを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。対象年齢の人は、市のがん検診を受けることができます。受診していない検診項目があれば、ぜひご利用ください。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。



けんしんGOGO!!  
～あなたの健康、再発見～

今年度は、令和5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。

## 9月10日～16日は自殺予防週間 悩んでいたなら、相談しませんか？

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ことがあります。家族や職場など、周りの人の様子がいつもと違うと気付いたら「眠れていますか？大丈夫？」と声を掛け、話を聞き、専門家に相談することを勧めましょう。健康増進課窓口でも受け付けています。お気軽にご相談ください。

### 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17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

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 こころ）

### 啓発展示

とき 9月12日(月)～16日(金)午前8時30分～午後5時15分（16日(金)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）で亡くした人同士が、自身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2日(金)午後1時30分～3時

ところ 美作保健所（椿高下）

申し込み 不要

岡美作保健所 ☎23-0145

相談窓口や自殺対策の取組を紹介

「まもろうよ こころ」

（厚生労働省ホームページ）



まもろうよ こころ

検索

