

ご確認ください 新しい国民健康保険証をお届けします

☎保険年金課(市役所1階9番窓口) ☎32-2071

現在、使用している国民健康保険の保険証の有効期限は、平成28年9月30日(金)です。
10月から使用する保険証は、9月下旬に郵送します。新しい保険証の有効期限は、平成29年9月30日です。
ただし、年齢や加入条件によって、保険証の有効期限が異なりますので、保険証を受け取ったら記載内容を確認してください。

有効期限が異なる人

条件	有効期限
平成28年10月2日～平成29年9月30日の期間に75歳になる人	75歳の誕生日の前日(75歳以降は後期高齢者医療制度に加入)
退職者国保で、平成28年10月2日～平成29年9月1日の期間に65歳になる人とその被扶養者	65歳の誕生日の月の月末(誕生日が1日の場合は前月の末日)
国民健康保険短期被保険者証の該当になる世帯	平成29年3月31日

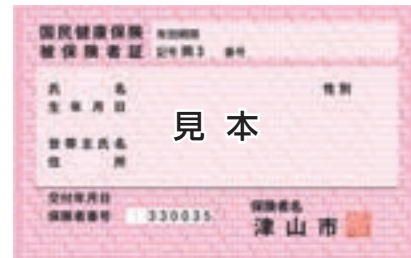
保険証の再交付の方法

紛失などにより保険証を無くした場合、次の方法で再発行することができます。

申請者 本人または同一世帯に属する人

持ってくるもの 世帯主の印鑑(認印)と、届出人の運転免許証など顔写真付きの身分証明書

申請先 保険年金課または各支所・出張所担当課



ご存知ですか? 自殺予防デー・自殺予防週間

☎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。
誰もがこころの健康を損なう可能性があります。家族や職場など、周りの人でいつもと違う様子に気付いたら「眠れている?大丈夫?」などの声を掛けたり、話を聞いたりして、専門家へ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ので、お気軽にご相談ください。
一人ひとりが自分にできることを心掛けて、大切な人の自殺を防ぎ、ともに支え合う社会を目指しましょう。

こころの保健福祉相談(予約要)

申込先 美作保健所(椿高下) ☎23-0145
ところ 美作保健所

相談名	とき
精神保健福祉相談	毎月第4水曜日 午後1時30分～4時
思春期保健相談	毎月第2木曜日 午後1時～3時

分かち合いの会(予約不要)

大切な人を自死(自殺)で亡くした人たちが、自分の思いや体験を語り合うことで、悲しみや苦しみを分かち合い、ともに支え合うことを目的とした会です。

とき 9月8日(木)午後1時30分～3時
ところ 美作保健所
問い合わせ先 美作保健所 ☎23-0145

あなたは一人じゃない 悩み、苦しむその声を聴かせてください

【相談窓口】
岡山いのちの電話相談センター ☎086-245-4343 (年中無休)
自殺予防 いのちの電話 ☎0120-783-556 (毎月10日午前8時～翌日午前8時、通話料無料)
働く人のメンタルヘルスポータルサイト『こころの耳』 <http://kokoro.mhlw.go.jp/>

お教えします! 医療費節約のポイント

☎保険年金課(市役所1階9番窓口) ☎32-2071

皆さんが納める健康保険料は、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。
近年、生活習慣病の増加や加入者の高齢化などにより、医療費は年々増加しています。このまま医療費が増加し続けると財源が不足し、皆さんの健康保険料の引き上げを行うなど、負担額がますます大きくなってしまいう可能性があります。そうならないためにも、皆さん一人ひとりが日頃から健康づくりを心掛け、医療費を節約しましょう。

医療費節約のポイント

- ①重複受診をやめる**
症状が改善しないなどの理由で、次々に病院を変えることを重複受診といいます。同じ病気で複数の病院にかかると、同じ診察や検査の繰り返しとなり、医療費の無駄遣いにつながるので、やめましょう。
- ②時間外受診・休日診療はできるだけ避ける**
時間外受診や休日診療は、割り増し料金が掛かるため、病院に支払う自己負担額も高くなります。急病など、やむを得ない場合を除き、診察は平日の診療時間内に受診しましょう。
- ③かかりつけ医(ホームドクター)を持つ**
自分や家族の病歴などを把握しているかかりつけ医を持つことで、気軽に相談でき、安心して医療を受けることができます。
重複受診をする必要もなくなるため、医療費の節約につながります。
- ④後発医薬品(ジェネリック医薬品)を利用する**
処方されている薬が先発医薬品である場合、同じ効能・効果をもつ後発医薬品に切り替えることで、自己負担額を安くすることができます。医師や薬剤師に相談しましょう。
- ⑤薬を正しく使用する**
必要以上に薬をほしがったり、自己判断で服用したりすることは体に悪影響を与えます。
医師や薬剤師の指示に従って、薬を正しく使用しましょう。
- ⑥健診を毎年受けて、健康を維持する**
医療費を削減するために一番大切なことは、健康な体を保つことです。
健康の維持と病気の早期発見のため、毎年、健診を受けましょう。

9月は「健康増進普及月間」「がん征圧月間」です

☎健康増進課 ☎32-2069

9月は健康増進普及月間です。運動や食事、喫煙など、日ごろの生活習慣を見直して健康づくりに取り組み、健康寿命(日常生活が制限されることなく、健康に過ごすことができる期間)を延ばしましょう。

市では、「けんしんGOGO!!～あなたの健康、再発見～」を標語とし、市民の皆さんに健(検)診の受診を勧めています。

自分の健康状態を知る手段として、特定健診や人間ドックなどの健康診断を1年に1度は受けましょう。

特定健診の受診方法など、詳しくは広報津山6月号に折り込みのチラシ「平成28年度の健(検)診のお知らせ」をご覧ください。

- 「平成28年度の健(検)診のお知らせ」設置場所**
- 健康増進課(津山すこやか・こどもセンター内)
 - 保険年金課(市役所1階9番窓口)

がんの早期発見で
あなたらしい生活をいつまでも
～9月はがん征圧月間～

厚生労働省の人口動態統計によると、日本では、2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで死亡しています。津山市においても、がんは死亡原因の第1位です。
がんを早期に発見するためには、毎年のがん検診を受診することが重要です。がんを早期に発見し、早めに治療を開始することで、生存率を高めることができます。
いつまでもあなたらしい生活を送り、自分のため、大切な人のために人生を過ごすことができるよう、毎年、がん検診を受けましょう。