

茨城町国民健康保険加入中の方へ

医療費のお知らせ(医療費通知)の送付回数が変わります

送付回数が、令和5年度分(令和5年1月診療分以降)より 年5回から年2回になります

送付回数	送付月	診療月
1回目	令和6年2月上旬送付予定	令和5年1月から10月診療分
2回目	令和6年3月下旬送付予定	令和5年11月から12月診療分

○用紙の大きさが変わります

ハガキサイズからA4サイズに変わるため、封筒に入れて郵送します。

○今までと変わらないこと

医療費控除申告の際、11月・12月診療分は今までどおり、お手元に保管いただいている領収書での対応をお願いします。

○よくあるお問合せ

- ・本通知書は、医療機関等へ受診された際、医療機関等から町へ請求された診療報酬明細書(レセプト)を基に作成してあります。医療機関等から町へレセプトの請求が遅れている場合等、同じ診療月であっても本通知書に記載されていないものがあります。
- ・本通知書は、保険診療におけるもののみ記載している関係上、差額室料等の保険外診療分の支払額は含まれておりません。また、医療機関等の窓口では、診療の度に10円未満を切り上げまたは切り捨てした金額を支払うため、本通知書に記載されている金額との間に、差が生じることがあります。

〈医療費を上手に節約しましょう〉

医療費は、年々増加傾向にあります。医療費が増えると、その費用を補うために国民健康保険税の引き上げも考えられます。そうならないためにも、以下のことなどを心掛けて、日常的に、医療費の節約に努めましょう。

薬を適切に管理して服用する

多くの薬を服用しているために副作用を起したり、きちんと薬が飲めなくなったりしている状態を「ポリファーマシー」といいます。

「ポリファーマシー」を防ぐために、複数の病院に通っている場合でもお薬手帳を1冊にまとめ、処方されている薬がわかるようにしましょう。

セルフメディケーションに取り組む

定期的な健診受診※などを通して、自分の健康に関心を持ち、生活習慣病の予防や改善など、健康の維持を心がけましょう。

軽度な身体の不調に対しては、処方箋なしで購入できる市販薬(OTC医薬品)を活用しましょう。

※健診について、国民健康保険加入中の40歳以上の方は特定健診を、19歳以上40歳未満の方については生活習慣病予防健診を、町で受診することができます。生活習慣病の多くは自覚症状がなく進行していくため、早期発見し治療することが大切です。まずは、健診を受診して自分自身の体を知ることが、健康のための第一歩です。健康管理のため、年に1度の健診受診を習慣化しましょう！

安い!安心! ジェネリック医薬品を利用しましょう

【問合せ先】 保険課 国保グループ ☎029-240-7113 (直通)

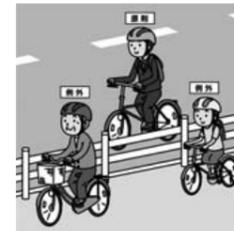
自転車安全利用五則を守りましょう

新年度が始まり、通学や通勤で自転車に乗る機会が増えた方も多いのではないでしょうか。自転車は、道路交通法上の「軽車両」で、車の仲間です。車と同じように、運転する人が守らなければならない交通ルールがあります。改めて自転車の正しい乗り方を確認して、安全に利用しましょう。また、歩行者や車の運転者も自転車のルールを知り、お互いに安全を心がけましょう。

① 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

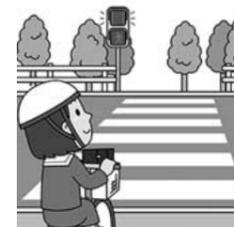
「車の仲間」である自転車は、歩道と車道の区別がある道路では車道通行が原則です。車道を通行する場合は、左側に寄って通行しなければなりません。

歩道を通行できる場合は、車道寄りの部分をすぐに停止できる速度で通行します。歩行者の通行を妨げるときは一時停止しなければなりません。



② 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

信号機のある交差点では、信号に従って安全を確認し通行しましょう。道路標識等により、一時停止すべきとされている場所では、必ず一時停止し、安全を確認しましょう。



③ 夜間はライトを点灯

夜間は必ずライトを点灯しましょう。



④ 飲酒運転は禁止

自転車も飲酒運転は禁止です。

⑤ ヘルメットを着用

自転車を利用するすべての人は、自転車事故による被害を軽減するために、乗車用ヘルメットを着用しましょう。

幼児・児童を保護する責任のある人は、幼児・児童を自転車に乗せるときには、乗車用ヘルメットを着用させるようにしましょう。



ヘルメットはあなたの命を守ります!

ヘルメット非着用で自転車事故により亡くなった人の約6割は頭部を損傷しています(平成29年~令和3年合計)。また、ヘルメット非着用時の致死率*は、着用時と比べて約2.2倍も高くなっています。自転車事故による被害を軽減するためには、頭部を守ることが大変重要です。

◆ 自転車乗用中のヘルメット着用状況別の致死率(警視庁資料により)



*致死率とは死傷者のうち死者の占める割合をいいます。



【問合せ先】 地域政策課 ☎029-215-8003 (直通)