



知って納得！

国民健康保険

■問い合わせ先：
健康長寿課 健康増進グループ
Tel. 472-1111 (内線 250 ~ 253)

上手に使う！ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、特許期限の過ぎた薬を、他の製薬会社が同様の有効成分を使って製造・販売した薬のことです。

【ジェネリック医薬品のメリットは？】

新薬に比べて価格が低く、新薬と同様の有効成分、効果、効能があります。医薬品を新薬からジェネリック医薬品へ切り替えることで、自己負担も、医療保険者負担も軽減されます。

【どうやったら使用できる？】

処方時に、医師または薬剤師にジェネリック医薬品を希望することを伝える必要があります。希望カードを提示したり、資格確認書などにシールを貼ったりして伝えることも可能です。

【ジェネリック医薬品利用差額通知について】

現在、服用している医薬品をジェネリック医薬品に切り替えた場合、医薬品代がどれくらい軽減できるのかお知らせするものです。届いた方は、ジェネリック医薬品の利用についてご検討ください。



医療機関の適正受診にご協力ください

★ 救急の場合を除き、平日の時間内に受診しましょう

休日、夜間に開いている救急医療機関は、緊急性の高い患者を受け入れるためのものです。また、時間外診療や休日・夜間の受診は割増料金となり、自己負担も大きくなります。

★ 「はしご受診」はやめましょう

同じ病気で複数の医療機関を受診することを「はしご受診」といいます。「はしご受診」は医療費を増やしてしまうだけでなく、重複する検査や投薬により、かえって体に悪影響を与えてしまう可能性もあります。

★ 「かかりつけ医」を持ちましょう

「かかりつけ医」は、自身や家族の健康管理をしてくれる身近な医師のことです。日頃の診察のほかにも、予防や指導なども含め気軽に相談しましょう。



★ 柔道整復師（整骨院・接骨院）のかかり方

① 負傷原因（いつ・どこで・何をして、どんな症状があるのか）を正確に伝えてください。

>> 外傷性の負傷でない場合や、負傷原因が労働災害に該当する場合は国民健康保険が使えません。

② 施術が長期にわたる場合は、内科的要因も考えられます。柔道整復師に相談の上、医師の診断を受けましょう。

③ 領収証を必ずもらいましょう。

※ 平成 22 年 9 月の施術分より、窓口支払いの領収証が無料発行されることになりました。

国民健康保険医療費状況(令和7年11月分)

医療費総額		医療費1人当たりの負担内訳	
275,348,203円		市(国保)負担額	35,641円 (全体の約88.3%)
国保加入者数(11月末)	6,824人	個人負担額	4,709円
1人当たりの医療費 (医療費総額/国保加入者数)	40,350円 (前年同月比8.15%増)		



Eco通信

■問い合わせ先：
市民環境課 環境政策グループ
Tel. 472-1111 (内線 239)

◆2月は「猫の適正飼養推進月間」

2月は「猫の適正飼養推進月間」です。猫を飼っている方は猫の習性を理解し、責任と愛情をもって育て、猫と人間が幸せに過ごせるよう努めましょう。

●猫は室内で飼いましょう

放し飼いは、ノミ・ダニの付着や病気、交通事故の危険性があるだけでなく、ふん尿などで近隣住民とのトラブルを招きかねません。猫がリラックスできる場所を用意するなど、心理的、肉体的なストレスを与えないよう配慮すれば室内で飼うことが可能です。

☆飼い方のポイント☆

【寝床】猫は狭くて暗いところや静かなところが好きです。体がすっぽり入る程度の市販のハウス、または段ボール箱などにタオルなどを敷いてあげましょう。定期的な清掃は忘れます。

【トイレ】市販の猫用トイレに猫用砂を入れたものを用意します。猫は汚れたトイレを嫌がるので、清潔にしておきましょう。ストレスを和らげるだけでなく、健康維持にもつながります。

●首輪や迷子札、マイクロチップなどを装着しましょう

猫はわずかな隙間も通ることができ、思わぬ時に脱走することがあります。連絡先などを書いたものやマイクロチップを装着することにより、迷子になった時でも飼い主の場所へ戻ることができるようになります。

●不妊・去勢をしましょう
不幸な命を増やさないためにも不妊・去勢手術をしましょう。不妊・去勢手術は病気の予防やマーキング行為の減少にもつながります。

■飼い主のいない猫の不妊・去勢手術費用の一部を補助します

市では飼い主のいない猫の不妊去勢手術を行う団体に、手術費用の一部を補助しています。詳しくは市民環境課までお問い合わせください。

■「かわらね」は

飼い主のいない不妊・去勢手術済みの猫は、再び捕獲されてしまうことを防ぐための目印として、耳の先端がV字型にカットされています。その耳が桜の花びらのように見えることから「さくらね」と呼ばれています。殺処分される不妊猫を増やさないため、一代限りの命を全うできるように見守りましょう。



家庭でできる省エネ活動チェックリスト

- 隙間テープなどを活用し、隙間風を防ぐ。
- 暖房+サーキュレーターで、空気を循環させ効率よく使用する。
- エアコンのフィルターをこまめに掃除する。
- 暖房使用時は部屋のドアやふすまを閉め、暖気を逃さない。
- 重ね着や湯たんぽ、ひざ掛けなどを使用する。
- テレビ鑑賞時間の削減。
- テレビ画面の明るさを明るすぎないように調整する。
- 電気ポットや炊飯ジャーの保温時間を短くする。
- 冷蔵庫を整理し、開ける時間を短くする。
- 食器洗いなどで水を出しっぱなしにしない。
- 電気機器不使用時は、プラグを抜くか電源タップを切る。

◆2月は「省エネルギー月間」

2月は冬の寒さもピークとなり、エネルギー消費が多くなる季節です。エネルギーの大量消費は、温室効果ガスの排出を増加させ、地球温暖化につながります。

暖房が過度にならないよう気を付けるなど、毎日の暮らしの中で皆さん一人ひとりが省エネルギーを実践することが大切です。全体で取り組むことで大きな効果を得ることができます。家庭でできる省エネに取り組んでみましょう。