

# 保健センターだより vol.37

町の特定健診は40～74歳の国民健康保険に加入している方が対象です。平成25年度の受診率は、暫定結果で61.5%でした。今年こそは、受診率65%達成を目指しています。10月下旬から11月中旬にかけて蘇陽地区・清和地区の集団健診を実施します。まずは健診を受け、自分の体の状態を確認しましょう。

健診は受けた後が重要です。日々の自分の生活習慣と健診結果の関係を理解し、改善するべきは改善してこそ、健診を受けた意味が出てきます。

今回は、昨年の健診後に保健指導を受講し、6か月間取り組まれた4名の方をご紹介します。

## ～ 清和地区 特定保健指導修了者紹介 ～

高木 ノリ子さん  
(74歳) 米生

動機付け支援受講  
6か月間で

体重 2.6kg 減少  
腹囲 1.9cm 減少

体重は1年間で変動はありますが、この時はお菓子や果物を少し減らして、黒酢をやめました。家事でかなり動くので、それがよかったのかもしれない。



渡邊 とも子さん  
(59歳) 仏原

動機付け支援受講  
6か月間で

体重 2.7kg 減少  
腹囲 3.7cm 減少

ウォーキングは膝が痛くなるのでできませんが、週1回のビーチバレーと、昼夜の間食やご飯の量を減らしたことで、目標が達成できました。11月の集団健診まで頑張ります。

## ～ 蘇陽地区 特定保健指導修了者紹介 ～



仁田水 哲士さん  
(66歳) 馬見原

動機付け支援受講  
◎6か月間で

体重 2.5kg 減少  
腹囲 3.5cm 減少

毎朝、早めに出勤して仕事前に歩くことが日課になりました。また、仕事の合間にも極力体を動かすように心がけ、体も引き締まり体力もついたように思います。今年の秋の健診では、血液検査のデータが改善したかどうかを確認したいと思います。



廣瀬 光雄さん  
(67歳) 滝上

動機付け支援受講  
◎6か月間で

体重 2.8kg 減少  
腹囲 2.2cm 減少

昼食と夕食のご飯の量を減らし、もらい物のお菓子も食べ過ぎないように気をつけました。以前より続けているミニバレーはずっと続いています。体重を毎日測る習慣がついたことで、自分自身で体重管理をするようになりました。体重を減らすことは、とても難しく油断するとすぐに増えてしまうので、今の状態を維持できるように頑張りたいです。

# 国保からのお知らせ

## 医療費の適正化対策について～医療費を大切に～

山都町国保では、限られた国保財源を有効に活用し、国民皆保険制度の維持を図ることを目的に、医療費の適正化に努めています。

適正化対策には、医療費通知の発行、疾病予防や早期発見のための健診、診療報酬明細書(レセプト)の内容点検、ジェネリック医薬品の普及促進があります。

医療費の適正化の目的を加入者の皆さんに再認識いただき、引き続き疾病の早期発見・早期治療及び適正な受診に努めていただきますようお願いいたします。

### 医療費通知の送付

医療費通知は、加入者お一人おひとりの医療費を、世帯ごとに3ヶ月分をまとめてお知らせするものです。医療費通知の目的は、加入者の受診した際の医療費の額を知っていただき、適正な受診を心がけていただくことにあります。

医療費通知は、3ヶ月に1回発行していますが、レセプト処理の関係で、実際に加入者のお手元に届くのは、受診月の4ヶ月から6ヶ月後になります。

### 医療費通知の見方

被保険者証番号 1234567

医療費について(お知らせ)

平成26年01月～平成26年03月診療分まで

受診年月	受信者氏名	医療機関等の名称	区分	日数	医療費の額	患者負担額	*****
H26.01	国保 太郎様	〇〇病院	外	2	27,280	8,184	
H26.01	国保 太郎様	△△薬局	調	1	6,100	1,830	
H26.02	国保 太郎様	〇〇整骨院	柔	5	10,840	3,252	
H26.03	山都 国保様	〇× 歯科医院	歯	3	8,330	2,499	

①

②

- ①…いつどこの医療機関等にどのような区分でかかったかを記載しています。
- ②…医療機関等に何日かかったかと、医療費総額(加入者の皆さんと山都町国保が支払った金額の合計額)が記載されています。ご自身の受診内容と一致しているか、領収書と照らし合わせてご確認ください。領収書を持っていないと確認することができませんので、必ず領収書はもってください。  
※身におぼえない受診がありましたら、健康福祉課にご連絡ください。

### ジェネリック医薬品で医療費節約

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、先発医薬品(新薬)の特許期間が過ぎた後、先発医薬品と同等と認められた有効成分で製造した薬のことです。ジェネリック医薬品は、先発医薬品に比べて一般的に開発費を抑えられることから、安価に製造することができるため、ジェネリック医薬品を選ぶことで、被保険者と、国全体、それぞれの医療費負担を減らすことができるものと期待されます。

ただし、ジェネリック医薬品は、先発医薬品と主成分は同様ですが、添加物等が異なる場合があります。また、従来の医薬品(先発医薬品)とは、効能が異なる場合があります。お医者さんや薬剤師さんに相談し、十分な説明をうけてから利用してください。

ジェネリック医薬品希望カードが必要な方は健康福祉課国保年金係へお問い合わせください。

【健康福祉課(72-1173)】