

# 医療機関を上手に受診しましょう

近年、医療費は年々増加傾向にあり、このまま増え続けると国保税の引き上げも考えられます。

限られた財源のなかで、必要なときに安心して病院を受診できるように、また、みなさんが窓口でお支払いになる医療費が節約できて、納めている国保税がより良い活用ができるように、病院や薬局などを受診される際は下記の点にご協力ください。



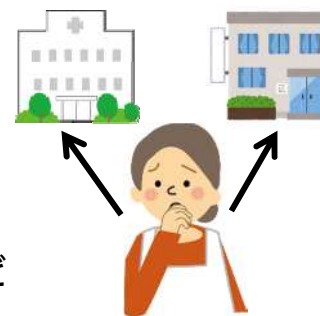
## かかりつけの医師を持ちましょう

かかりつけの医師を持ち、気になることがあったらまずはかかりつけの医師に相談しましょう。



## 重複受診に注意しましょう

同じ病気で複数の医療機関を受診すると、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などの心配もあります。



## 薬のもらいすぎに注意しましょう

薬が余っているときは、医師や薬剤師に相談しましょう。





## 薬の飲み合わせに注意しましょう

お薬手帳の活用などにより、既に処方されている薬を医師や薬剤師に伝え、飲み合わせには注意しましょう。



## ジェネリック医薬品を利用しましょう

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、先発医薬品と同等の効能効果を持つ医薬品であり、費用が先発医薬品よりも安くすみます。

「ジェネリック医薬品希望シール」を保険証に貼って、医療機関や薬局に提示することなどにより、後発医薬品の利用について相談にのってもらうことができます。

シールは、市役所 国保健康政策課ほか、各支所・出張所窓口にもございますので、お気軽にお声かけください。



## ☆☆知って得する！ジェネリック医薬品☆☆

### Q . ジェネリック医薬品はなんで安いのか？



A . 先発医薬品(新薬)の特許期間が切れた後に販売されるため、**有効成分はそのまま**に低価格で販売できる医薬品になります。こちらは**厚生労働省に承認されたものであるため、安心**してご使用いただけます。自己負担も軽減されるため**経済的**です。

### Q . 自分が服用中の薬もジェネリックに替えることはできる？



A . すべての治療薬にジェネリック医薬品があるわけではなく、新薬しかない場合もあります。また、ジェネリック医薬品は有効成分が新薬と同じでも、その他の添加剤はメーカーごとに微妙な違いがあり、ほかの薬などとの飲み合わせが変わってくることもあります。今まで使っていた薬を変更するときには、**まずは医師・薬剤師にご相談ください。**

# 特定健診を受診しましょう！

今、わが国では平均寿命が伸びている一方で、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病が増加しています。これは悪化すると改善が難しく、窓口でお支払する医療費も負担が大きくなります。

しかし、これは「生活習慣」の改善で予防することができます！  
自分の健康を守るため、特定健診を年に1回受診しましょう。

## 特定健診（メタボ健診）とは？

### Q．対象となる方は？

40歳から74歳までの国保に加入している方が対象です。通院中の方も対象となります。



### Q．費用は？

**無料で受けられます！**



みんなで受けて、  
みんなで元気を  
維持しましょう

### Q．いつ・どこで受けられるの？

年に1回、市役所 国保健康政策課から受診券や案内が送付されますので、案内のある実施場所（巡回健診会場や医療機関等）で受診してください。

### Q．何をやるの？

基本的には、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査と医師の診察等があります。

### Q．健診の結果は？

巡回健診を受けた方には、後日結果を郵送します。ただし、特定保健指導の対象となった方については、別途通知します。また、医療機関で受けた方には、受けた医療機関で結果をお返しいたします。

## 特定保健指導とは？

### Q. 対象となる方は？

特定健診の結果、腹囲が基準以上(男性85cm、女性90cm) またはBMIが25以上でかつ、血糖・血圧・脂質の検査値が一定の基準に該当する方が対象です。

(注)原則、血糖・血圧・脂質の薬を服用中の方は対象外です。  
対象者には個別に連絡します。



### Q. 費用は？

無料で受けられます！



### Q. 何をやるの？

保健師、管理栄養士等が、食生活や運動等、生活習慣の改善を支援します。

## がん検診を受診しましょう

特定健診とあわせて、気になる「がん検診」も受けてみませんか？  
費用は無料なので、お気軽に受診できます。

### 《がん検診一覧》

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| ● 胃がん検診 (40歳以上) | ● 乳がん検診 (30歳以上) |
| 大腸がん検診 (40歳以上)  | 子宮頸がん検診 (20歳以上) |
| 肺がん検診 (40歳以上)   | 前立腺がん検診 (50歳以上) |



## ピロリ菌 (ABC) 検診もあります

胃がんになりやすいリスクが高いかどうかを調べることができます。(血液検査をして、ピロリ菌がどのくらい含まれているかを調べます。)

手数料として500円がかかります。

詳しくは、国保健康政策課 健康づくり班までお問い合わせください



# 国保短期人間ドックの助成について

病気の予防、早期発見、早期治療することにより、健康の増進に役立てていただくため、人間ドック検診費用の一部を助成します。


## 対象となる方

五島市国民健康保険の被保険者で、次の ~ の全てに該当する方




満30歳以上の方  
被保険者になって1年以上継続して加入している方  
国民健康保険税の滞納がない世帯に属している方  
同一年度内において一度も人間ドックを受診していない方  
同一年度内に「特定健康診査」を受診していない方

## 申込みから検査までの流れ



保険証と印鑑（認印可）を持って、市役所 国保健康政策課、もしくは各支所や出張所で申請をする



市役所から「助成券」が郵送されてから、希望する医療機関へ検診日の予約をする

検診の際に保険証と一緒に「助成券」を病院に提出し、検査を受ける




## 助成額と実施医療機関

五島市内 : 20,000円

五島中央病院、奈留医療センター

五島市外 : 30,000円

(長崎市) 長崎みなとメディカルセンター、春回会クリニック健診センター  
(諫早市) 長崎原爆諫早病院  
(福岡県) 福岡和白総合健診クリニック



実施医療機関ごとにコースがあり、金額が決まっています。助成額を超えた分は自己負担となります。