

医療費を抑制するため皆さんにご協力いただきたいこと

かかりつけ医をもちましょう

日常的な病気の治療や相談などに応じてもらえる「かかりつけ医」を持つことが大切です。病歴や健康状態を常に把握する「かかりつけ医」をもつことで健康管理に関する適切なアドバイスを受けることができます。

休日や夜間の診療は控えましょう

休日や夜間に開いている救急医療機関は、緊急性の高い患者さんのためのもので、医療費も高く設定されています。緊急時以外は、平日の時間内に受診することを心がけましょう。

※子どもさんの急な病気にどう対処したらいいのか、病院の診療を受けたほうがいいのかなど判断に迷った時には、小児科医師・看護師に電話で相談ができる「小児救急電話相談（電話番号「#8000」）をご利用ください。

ジェネリック医薬品を活用しましょう

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、新薬（先発医薬品）と同等の効果で価格が安いというメリットがあります。医師や薬剤師に相談された上で、ジェネリック医薬品への切替えが可能であれば積極的に活用しましょう。

整骨院や接骨院を利用する際は十分確認しましょう

整骨院や接骨院を利用される場合、国民健康保険が適用されるのは外傷性のけがのみです。慢性的な症状や内科的な要因によるものなどに対しては保険が適用されません。保険が適用されるものと適用されないものを十分確認の上、施術を受けましょう。

保険が適用されないものに対する施術と確認された場合、全額自己負担となりますのでご注意ください。

- ・整骨院や接骨院の施術者に負傷原因（いつ、どこで、何をして、どのような症状か）を十分説明し、保険の適用されるものに該当するかどうかを十分確認しましょう。
- ・長期間施術を受けているにもかかわらず症状が改善されない場合は、外傷性の要因ではなく病気などの要因も考えられますので医師による診断を受けましょう。

重複受診はやめましょう

同じ疾患で複数の医療機関を受診すると、検査料や薬などの費用が重複してかかり医療費の増加につながります。また、各医療機関では治療されている疾患に対して必要な用量・用法の薬を処方しているため、それらを重複して服用されると体に悪影響を及ぼす可能性があります。

「おくすり手帳」を持参しましょう

薬は飲み合わせにより副作用が生じることがあります。診察をうける際には「おくすり手帳」をかかりつけ医や薬局に持参し、処方されているお薬の服薬履歴が分かるようにしましょう。

特定健診を受診しましょう

生活習慣病にかかるると医療機関での治療や服薬が必要となります。40歳から74歳までの人には毎年生活習慣病の早期発見や予防に役立つ特定健診の受診券を送付しています。一年に一回は特定健診を受診して健康状態を確認しましょう。

また、特定健診の結果、生活習慣の改善が必要と判定された人は、生活習慣を見直すための特定保健指導を受けましょう。

○ … 保険が適用されるもの

- ・外傷性のねんざ・打撲・挫傷（肉離れなど）
- ・骨折・脱臼の施術（医師の同意がある場合のみ）

× … 保険が適用されないもの

- ・慢性的な肩こりや筋肉疲労
- ・仕事やスポーツなどによる筋肉疲労や筋肉痛
- ・病気（神経痛、リウマチ、五十肩、関節炎、ヘルニアなど）が原因の痛みや肩こり
- ・脳疾患後遺症などの慢性病
- ・症状の改善がみられない長期の施術
- ・病院や診療所で同じ負傷の治療を受けているもの
- ・仕事中や通勤途中に起きた負傷（国民健康保険ではなく労災保険からの給付になります。）

国民健康保険に加入されている人へ

医療費の抑制にご協力をお願いします

問健康保険課 ☎52 - 5809

国民健康保険に加入されている人は、病気やけがにより医療機関などで治療を受けられた場合に、実際にかかった費用の一部（負担割合に応じた自己負担額）を医療機関などの窓口で負担するだけで済みます。また、入院や手術などで高額な医療費がかかった場合でも高額療養費の支給を受けることができます。

皆さんが安心して医療が受けられるよう重要な役割を担っている国民健康保険ですが、急速に進む高齢化や医療技術の高度化、生活習慣病患者の増加などの要因により、医療などの費用額（病院での診察や入院、調剤などの費用額）が増加し、国民健康保険の運営は大変厳しい状況になっています。

25年度の医療などの費用額は22年度（3年前）と比べて1億8802万円増加し、1人当たり（年度毎の平均加入者数で換算）で6万円も増加していることとなります。国民健康保険の平均加入者数は年々減少しているにもかかわらず、件数が増加していることが要因です。

【国民健康保険加入者の医療などの費用額の推移】

	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度
医療などの費用額	15億446万円	15億3375万円	16億3096万円	16億9248万円
前年度との比較		+2929万円	+9721万円	+6152万円
1人あたりの療養諸費 （平均加入者数）	32万5783円 （4,618人）	33万9701円 （4,515人）	36万5522円 （4,462人）	38万5794円 （4,387人）
前年度との比較		+1万3918円	+2万5821円	+2万272円
件数（※）	70,685件	72,138件	72,529件	73,911件
前年度との比較		+1,453件	+391件	+1,382件

（※）件数…保険者（町）に対して、医療機関や薬局が被保険者毎に月単位で作成する診療・調剤の請求書や療養費の支給申請の年間件数

上記の医療などの費用額に対して、国民健康保険が負担した保険給付費は以下のとおりです。医療などの費用額の増加に伴い、保険給付費も年々増加しています。25年度は22年度（3年前）と比較して、1億4124万円も増加していることが分かります。

【医療費に対する保険給付費の推移】

	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度
保険給付費	10億9157万円	11億1329万円	11億8397万円	12億3281万円
前年度との比較		+2172万円	+7068万円	+4884万円

保険給付費は皆さんから納めていただいている国民健康保険税などの財源で賄っています。保険給付費が増加していけば、それを賄う財源も当然必要となるため、国民健康保険税の改定なども検討せざるを得ない状況になってきます。

そうしないためには、皆さん一人一人にご協力いただき、保険給付費を少しでも抑制していくことが重要です。皆さんのご協力をお願いいたします。