

国民健康保険からのお知らせ

市民課保険年金係 ☎ 25 1148

国民健康保険は、市が医療費や被保険者数などに応じて県に納付金を支払う仕組みとなり、県全体で保険税の収納率向上や特定健診受診率の向上などさまざまな取り組みを強化しています。今回は医療費適正化についてお知らせします。

●重複・多剤服用について

～お薬手帳を1冊にまとめましょう～

複数の医療機関に通い、それぞれの医療機関から薬が処方されていると効果の同じような薬が重複してしまうことがあります。医療費増加に繋がるほか、飲み合わせによっては副作用が生じる危険もあります。かかりつけ薬剤師を決め、お薬手帳を1冊にまとめるなど、適切な管理・指導を受けてください。

●ジェネリック医薬品の活用について

～保険証にシールを貼って意思表示～

薬と上手に付き合うことは医療費の節約につながります。ジェネリック医薬品（後発医薬品）は新薬（先発医薬品）と同等の効果がありますが価格が安く設定されています。国の安全基準を満たした信頼できる薬なので、医師や薬剤師と相談して積極的に活用してください。保険証更新時に「ジェネリック医薬品希望シール」を送付していますので、病院や薬局での意思表示にご利用ください。

※80%の利用を目標にしていますので、ご協力をお願いします（R5年度は80.2%）。

●セルフメディケーションについて

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な体の不調は自分で手当てすること」（WHO定義）とされています。

食事に気を使う、疲れた時はしっかり休養を取る、定期的に健康診断を受診する、ちょっとした体調不良時やけがの時にはOTC医薬品（薬局やドラッグストアなどで医師の処方箋なしに購入できる医薬品＝いわゆる市販薬）を利用して早めに体調を整えるなど、日ごろから自分自身の健康維持に努めましょう。

また、OTC医薬品のうち、要件を満たすものについては所得税の医療費控除（特例）として受けることもできますのでぜひ活用してください。

●交通事故などにあったら必ず届け出をしてください

第三者の行為（交通事故・他人のペットに噛まれた・飲食店で食中毒・不当な暴力行為を受けたなど）によってケガをした場合でも、市民課に届け出ることによって保険証が使用できます。ただし、第三者行為での医療費負担は加害者負担が原則となるため、保険により診療した医療費は、国保が一時立て替えて支払い、後日、三重県国民健康保険団体連合会がその医療費を加害者に請求することになります。

山田優写真展を開催します

鳥羽のオリンピック選手を応援する会事務局

☎ 25 1271

パリオリンピック フェンシング男子エペ団体で銀メダルを獲得した山田優選手の活躍を記念し、写真展を開催します。

と き 12月21日(土)・22日(日)
両日とも午前9時～午後9時

と ころ 市民体育館サブアリーナ2階
トレーニングルーム

※写真展と同日、山田優杯鳥羽・エペフェンシング大会も開催しています。



(写真提供：山田優選手)

チャンバラフェンシング

教育委員会生涯学習課 ☎ 25 1271

スポンジの剣を使って、フェンシング競技をアレンジしたチャンバラフェンシングを体験しませんか。

と き 12月22日(日)
午後1時30分～午後3時(受付：午後1時から)

と ころ 市民体育館サブアリーナ

参加費 無料

対 象 年齢制限なし

申込方法 12月16日(月)までに申込フォームから申し込んでください。



申込フォーム