持続する医療制度のために 正しく知ろう！医療のこと 医療費適正化事業

問い合わせ　保健医療課 ☎59-2141

年々増加している1人当たりの医療費ですが、全ての方が安心して医療を受けられる制度を持続させるためには、医療費の過度な増大を防がなければなりません。その増大を防ぐ取り組みを医療費適正化事業といいます。
医療費が増えている原因はいろいろありますが、私たちが知らず知らずにしている医療機関へのかかり方などが原因になっている場合があります。

医療機関へのかかり方
～健康管理と適正受診のお願い～

かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医の先生に、普段から健康状態や病歴・アレルギーの有無を把握してもらうことで、いざというときにすぐ相談できます。必要な場合は、大病院や専門医への紹介状を書いてもらうこともできます。

自分の症状を上手に伝えましょう

診断に必要な情報の伝え漏れを防ぐために、伝えたいことをあらかじめメモをするなど整理しましょう。お薬手帳も忘れずに持参しましょう。

重複受診・頻回受診は控えましょう

セカンドオピニオンを求めるなどの明確な理由がなければ、重複受診（同じ症状で複数の医療機関を受診する）や頻回受診（1週間に何度も同じ病院に通う）は、過剰な受診となる場合がありますので、控えましょう。

柔道整復師へのかかり方
～適正受診のお願い～

柔道整復師（整骨院・接骨院）にかかるとき、健康保険が「使える場合」と「使えない場合」があります。柔道整復師へのかかり方を正しく理解していただき、適正な受診にご協力をお願いします。

健康保険が使える場合

・外傷性が明らかな打撲・捻挫・挫傷（肉ばなれなど）
・骨折・脱臼（応急処置の場合を除き、医師の同意が必要です）

※今年度、保健医療課が発刊した小冊子「かんたんにわかる！国保のおさらい」の12ページ「いったん全額自己負担したとき」のうち、「骨折やねんざなどで、国保が使えない柔道整復師の施術を受けたとき」とは、受領委任払い停止中の柔道整復師など特殊な場合を指します。柔道整復師による骨折やねんざの施術に国保が使えないわけではありません。誤解のないようにしてください。

健康保険が使えない場合

・単なる（疲労性・慢性的な要因からくる）肩こりや筋肉疲労
・脳疾患後遺症などの慢性病
・労災保険が適用となる仕事や通勤途上での負傷
・保険医療機関（病院・診療所など）で、同時期に治療中の同じ負傷など（医療機関から転院される場合はこの限りではありません）

柔道整復師にかかる場合の注意事項

・負傷の原因を正しく伝えましょう。
・療養費支給申請書の内容をよく確認し、署名または捺印をしましょう。
・領収書は必ずもらいましょう。
・治療が長引く場合は、通院中の接骨院の先生に相談して、必要に応じて医師の診断を受けましょう。

HIV（エイズ）抗体検査 肝炎ウイルス検査 梅毒検査

問い合わせ　県西部保健所 ☎0829-32-1181

匿名　無料　予約制

検査は匿名で受けられ、プライバシーは厳守されます。感染に心あたりがある方は、ためらわずにすぐ検査を受けましょう。※検査は無料で、予約が必要です。

とき　12月18日(水)　9時～11時
ところ　県西部保健所（廿日市市桜尾2-2-68）
申し込み　県西部保健所へ

12月1日(日) 令和元年度 inひろしま 世界エイズデー

UPDATE!話そう、HIV/エイズのとなりで
―検査・治療・支援―

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2140

毎年12月1日は世界エイズデーです。

広島県でも、街頭キャンペーンなどを中心にエイズに関する正しい知識の普及啓発や患者・感染者に対する差別・偏見の解消などに取り組んでいます。

広島県の平成30年新規ＨＩＶ感染者・エイズ患者は19件。エイズを発症して、初めて感染していたことに気づく「いきなりエイズ」の状態の方が増えています。

エイズに関する正しい知識を持ち、感染の疑いがある場合は、ためらわずに検査を受けましょう。ただし、感染したと思われる日から3カ月以上経過しないと、正確な判定ができない場合があります。

自己負担の上限制度 国民健康保険高額療養費「外来年間合算」の申請

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2141

高額療養費の外来年間合算とは？

平成29年8月と平成30年8月に70歳以上の方の高額療養費制度が見直されました。それに伴い、年間を通して高額な外来診療を受けている方の負担が増えないように、自己負担限度額の上限制度が設けられました。

対象となる方

基準日　令和元年7月31日
計算期間　平成30年8月1日から令和元年7月31日までの1年間
年間上限額　14万4千円

・「基準日」に高額療養費の自己負担限度額区分が「一般」または「低所得」に属する70歳以上の方（注1）
・「計算期間」に外来診療の自己負担額の合計額が「年間上限額」を超える方

申請の手続き

「基準日」に、大竹市国民健康保険に加入している対象となる方には、12月中旬以降に申請案内を送る予定です。同封の申請書に必要事項を記入して、保健医療課または各支所へ申請してください。

平成30年8月1日以降に市外から転入した方など、令和元年7月31日時点で加入していた保険者以外の医療保険が対象期間中にある場合、案内がなくても支給の対象となる場合があります。対象期間の領収書などで、申請対象となるかを確認し、保健医療課、または令和元年7月31日時点の医療保険者に問い合わせてください。

（注1）自己負担限度額区分
「一般」…住民税課税所得が145万円未満の方（「低所得」区分除く）
「低所得」…同一世帯の世帯員全員が住民税非課税の方

ノロウイルスによる食中毒に注意！

―予防には、まず正しい手洗いを―

問い合わせ　保健医療課 ☎59-2140

ノロウイルスによる食中毒（感染性胃腸炎）は、例年冬場に流行する傾向にあります。子どもや高齢者は重症化することもあるので、嘔吐（おうと）や下痢症状がある方は早めに医療機関を受診しましょう。

なお、ほとんどの場合、手指や食品についたウイルスが口に入ることにより感染しますので、次のような予防のポイントを押さえて日々の生活を送りましょう。

手洗いの励行

外から帰ったとき、調理の前、食事の前、トイレの後には必ず石けんで手を洗いましょう。インフルエンザ、RSウイルス感染症予防にも有効です。

もし発症したら…

嘔吐物などの処理

嘔吐したもの、便で汚れたものには、直接手では触らず、手袋を使って処理し、汚染したところは次亜塩素酸ナトリウム（家庭用塩素系漂白剤など）で消毒しましょう。

入　浴

下痢のあるときには、シャワーだけにするか、入浴する順番を最後にし、お尻は石けんをつけて、ていねいに洗いましょう。

その他

吐いたり、下痢症状があったりするときには、タオルなどは他の人と共用しないようにしましょう。

家庭用塩素系漂白剤を使用した消毒液の作り方は、市ホームページに掲載しています。