

## 健康まもりタイ健診を受けましょう！

40歳以上の国保加入者は、健康まもりタイ健診（特定健診）を「無料」で受診できます！

健診費用助成券を使うことにより、通常7,000円以上かかる健診を無料で受診できます。助成券が届かない場合は、保健予防課（☎078-918-5668）までお問い合わせください。

### 健康まもりタイ健診のおすすめポイント

#### 1 健康状態の変化を一目で確認

毎年受診すれば、健康状態の変化を数値により一目で確認できます。

また、健診の結果により対象となった場合は、保健師や栄養士などの専門家による特定保健指導を無料で受けることができます。

#### 2 かかりつけ医でも受診できます

- かかりつけ医（健診実施医療機関である場合）
- 集団健診会場

のどちらかを選んで受診できます。

※集団健診会場は、広報あかしに予定を掲載します。

#### 3 保険料負担の抑制につながります

- 健診により市民のみなさんが健康になると、医療費負担が減少します。
  - 健診を受ける人が増えることで、国から明石市への財政支援が増えます。
- ⇒結果として、みなさんの保険料負担の抑制につながります。

※国民健康保険課の人間ドックを受診する人は、同年度の健康まもりタイ健診を受診できません。

## 医療費節約のコツ

少しの工夫で家計の負担を減らすことができます



### 1 かかりつけ医をもちましょう

自分や家族の病歴や体質、普段の健康状態を把握してくれているので、すばやく対応してくれます。



### 2 お薬手帳を1冊にまとめましょう かかりつけ薬剤師をもちましょう

お薬手帳を1冊にまとめることで、自分が飲んでいる薬の一元管理ができます。

また、薬について相談できる、かかりつけ薬局・薬剤師をもつことで、より適正に安心して服薬できるようになります。



### 3 なるべく1つの医療機関で受診しましょう

同一の病気で複数の医療機関にかかると初診料や検査料を何度も支払うことになるだけでなく、体にも負担がかかります。



### 4 いきなり大病院への受診は控えましょう

紹介状を持たずに大病院を受診すると、初診料とは別に7,000円以上の特別料金を負担することになります。まずは最寄りのかかりつけ医を受診しましょう。



### 5 夜間・休日の受診は控えましょう

夜間・休日の診療は、割増料金がかかります。急病のときを除き、「夜間・休日の受診」を減らしましょう。



### 6 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、先発医薬品（新薬）と有効成分が同じなので、同等の効果が得られます。また、開発コストが少ない分、先発医薬品より安価です。

ジェネリック医薬品に切り替えたい人は医師や薬剤師へ相談しましょう。