医療費にお金をかけすぎていませんか？

節約術を知ることで、医療費の無駄使いを防ぐだけでなく、上手な受診の仕方や正しい薬の服用につながります。

受診する際の節約術

○「かかりつけ医」をもちましょう

健康に不安を感じた時に病歴や健康状態を把握したうえで相談することができ、精密検査が必要になった際には大病院の紹介状を作成していただけます。紹介状なしで受診すると、初診料とは別に費用がかかります。

○受診時間に注意しましょう

緊急でなければ、通常より高い医療費がかかる夜間や休日受診ではなく、平日の診療時間内に受診しましょう。

○「はしご受診」に注意しましょう

ひとつの病気やけがで、複数の医療機関を受診することにより、その都度初診料や検査費用がかかります。また、検査内容や処方薬が重複し、体への大きな負担が生じる場合もあります。

正しい服薬に関する節約術

○お薬手帳を活用しましょう

複数の医療機関を通院している場合でも、1カ所のかかりつけ薬局・薬剤師をもち、1人1冊のお薬手帳を活用し、薬の飲み合わせや薬の重複・多剤予防、残薬を確認することで、安全で安心な服用ができ、医療費の無駄使いを防ぐことにつながります。

○その他の節約方法

価格を安く設定している「ジェネリック医薬品」の活用や、薬を処方してもらうだけの通院を減らす「リフィル処方箋」を医師に相談するなどの節約方法があります。

日頃から自分自身の体と健康に目をむけ、軽度な体の不調を自分で手当てする「セルフメディケーション」を身につけましょう。

市販薬などを利用しても症状が改善しない場合は、医療機関を受診するなど、その都度ご自身で判断しましょう。

問国保年金課 ☎４４３-１１３９

広域都市計画マスタープランが決定

5月に案の縦覧を行った、「印旛広域都市圏都市計画区域の整備、開発及び保全の方針（広域都市計画マスタープラン）」が決定されました。

本計画は、都市計画の目標、土地利用および都市施設の整備に関する主要な方針などを明らかにしたものです。

関係図書は、千葉県都市計画課または八街市都市計画課で縦覧できます。

問都市計画課 ☎４４３-１４３０

第47回八街市婦人祭・輝く女性の研修会

八街市教育委員会との共催による輝く女性の研修会『呼吸が変わると毎日が変わる～脳と体を元気にする呼吸と姿勢のお話』を講演します。

そのほか、婦人会会員による踊りや歌のアトラクション、バザーなどが行われます。

多くの方のご来場をお待ちしています。

開催日 11月15日(日)

○講演会 午前10時30分～正午

講演内容 『呼吸が変わると毎日が変わる～脳と体を元気にする呼吸と姿勢のお話』

講師 一般社団法人笑顔咲く咲く協会代表理事 吉羽 咲貢好（よしばさくこ）氏

○アトラクション・バザー 午後0時20分～2時20分

場中央公民館

費無料

問生涯学習課 ☎４４３-１４６４

特定健診・国保30代健診はお済みですか？

対30歳以上の八街市国民健康保険加入者（30代は集団健診のみ）

費集団健診・個別健診ともに１０００円

集団健診

時11月27日(金)～30日(月)（4日間）

申八街市公式ＬＩＮＥで事前予約をしてください。

※受診票に同封した「お知らせ（日程表）」で健診日時や会場を確認してください。

ＬＩＮＥでの予約が難しい方は、受診票を持参し、平日に国保年金課窓口で予約をしてください。

公式LINE

個別健診

時令和9年2月28日(日)まで

場・新八街総合病院

・八街こどもクリニック

・酒々井虎の門クリニック

・千葉しすい病院

・成田赤十字病院

・成田富里徳洲会病院

※予約・受診方法は、6月に発送した受診票に同封の「お知らせ」で確認してください。

※国保加入の方で、職場などで健診を受け、市の健診を受けない方は、健診結果を国保年金課にご提供ください。

ご自身の体調を確認するためにも、健診を受けましょう。

問国保年金課 ☎４４３-１１３９



全年齢向け再就職支援セミナー・出張相談

「再就職活動に不安や迷いがある」「自分に合った多様な働き方を考えたい」など、就職活動にお悩みの方を対象として、「すぐに役立つ就活スキルの向上」をテーマに、千葉県ジョブサポートセンターの講師によるセミナーを開催します。

セミナー終了後、参加者を対象とした、生活・就労に関する出張相談を行います。

時12月15日(火)

・セミナー 午前10時～正午

・出張相談 午後1時30分～4時

場酒々井町役場分庁舎2階第2多目的室

対在職・求職中問わず就職活動中の方

定セミナー20人（先着順）

出張相談4人（先着順）

費無料

※雇用保険の求職活動実績の対象となりますので、「雇用保険受給資格者証」を当日ご持参ください。

申申込フォームから申し込み。

申込フォーム

問まちづくり振興課 ☎４４３-１４０５

第19回八街市シニアクラブ連合会 チャリティー活き活き祭り

プロ顔負けの演芸大会や採れたて野菜などのバザーを行います。チャリティーの一部は、八街市社会福祉協議会に寄附します。

時11月29日(日) 午前10時～午後4時（開場 午前9時30分）

場中央公民館

内・演芸大会（カラオケ・舞踊・寸劇など）

・採れたて野菜などのバザー

費チケット ５００円（当日券あり）

問老人福祉センターゆうゆう ☎４４３-５２１１

キエーロで生ごみを減量

生ごみの減量方法として、土に還元する「キエーロ」という方法があります。キエーロは、特別な菌などを購入する必要がなく、庭の土の中にいるバクテリアを利用して生ごみを分解させるもので、正しく使うことで、虫や匂いの発生もしにくく、土の量も増えないという特徴があります。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

生ごみの減量化にご協力をお願いします。

八街市ホームページ

問クリーン推進課 ☎４４３-６９３７