



カタログポケット QRコード



公式ツイッター QRコード

外食をするときには、新型コロナウイルス感染症対策に加え、他の方に感染させない気づきが必要です。

新型コロナウイルスや季節性インフルエンザなどの感染症にご注意ください

9月10日(木)に、千葉県において多人数での会食の自粛要請が解除され、イベントや催し物の開催制限なども緩和されましたが、新型コロナウイルス感染症がまだまだ収束していません。

市民の皆さまには、ご自身と周囲の方の命を守るとともに、感染拡大防止と社会経済活動の維持を両立させるため、基本的な感染対策の徹底と「新しい生活様式」の定着に努め、新型コロナウイルス感染症や季節性インフルエンザの流行に備えましょう。

基本的な感染対策

- 密集・密接・密閉の「三つの密」を回避しましょう。
- 人と人との距離を確保しましょう。
- マスクを着用しましょう。
- 手洗いや手指消毒、換気を徹底しましょう。



季節性インフルエンザワクチン接種時期のご協力を

厚生労働省では、季節性インフルエンザの流行に備えて、より必要とされている方にワクチン接種（予防接種）できるよう、接種時期のご協力をお願いします。

予防接種するときは、医療機関に電話で予約をしてください。

予防接種開始時期

- 10月1日(木)～
- ・65歳以上の方
 - ・60～65歳未満の慢性高度心・腎・呼吸器機能不全の方など

10月26日(月)～

- ・医療従事者
- ・基礎疾患がある方
- ・妊婦
- ・生後6カ月～小学2年生
- ・上記以外の方



健康増進課 ☎ 4 4 3 - 1 6 3 1

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

3つの密を避けましょう!

①換気の悪い
密閉空間

②多数が集まる
密集場所

③近所で会話や
発声をする
密接場面

3つの条件がそろった場所がクラスター(集団)発生のリスクが高い!

※3つの条件のほか、共同で使う物品には消毒などを行ってください。

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

記号の見方

日時

会場

内容

対象

定員

費用

申し込み

締め切り

持ち物

問い合わせ

FAX

444・0815

443・1139

443・1139

443・1139

443・1139

443・1139

443・1139

443・1139

443・1139

443・1139

443・1139

443・1139

443・1139

443・1139

443・1139

443・1139

443・1139

443・1139

443・1139

443・1139

443・1139

443・1139

443・1139

443・1139

443・1139

443・1139

443・1139

443・1139

443・1139

443・1139

443・1139

443・1139

お医者さんのかかり方で医療費を節約しましょう

いきなり大病院は控えましょう!

紹介状なしで大病院を受診すると、初診料とは別に五千円以上の定額を患者さんは負担しなければなりません。軽度な症状であれば、最初から大病院にいかず、まずは「かかりつけ医」を受診しましょう。

「はしご受診」は やめましょう!

同じ病気で複数の医療機関にかかる「はしご受診」は、病院を変えるごとに初診料や検査費用がかかり、医療費増加の原因となるだけでなく、検査や薬の重複によって身体への負担や副作用を生じる危険性もあります。

他の病院を受診する前に、かかりつけ医に相談することが大切です。

時間外診療はやめましょう!

夜間や休日にかけている医療機関の医療費は、通常より高く設定されています。緊急性がなければ平日の診療時間内に受診しましょう。

かかりつけ薬局を持ちましょう!

複数の医療機関で治療を受けている場合でも、かかりつけ薬局を持つことで薬のもらいすぎや副作用を防ぐことができます。

国保はセルフメディケーションを推進しています

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、軽度な身体の不調は自分で手当てをすることです。適度な運動、バランスのとれた食事、十分な睡眠・休息を心がけ、体調管理(体温・体重・血圧などの測定・健康診断受診など)を継続し、日頃から健康を意識しましょう。

また、軽度な身体の不調を手当てするためには、市販薬(OTC医薬)を利用し、症状の改善が思わしくない場合には医療機関を受診しましょう。

国保年金課

☎ 443・1139

「お薬手帳」は1人1冊にし、服薬歴やアレルギーなどが把握できるので、市販薬(OTC医薬品)を購入する際にも、より適切なアドバイスを受けられます。

残薬がたくさんありませんか

残薬を減らすことにより、医療費を大幅に節約することができます。処方された本人の薬なら、再利用できることもあります。手元に残薬がある場合は、まずは医師や薬剤師に相談しましょう。

残薬を減らすことにより、医療費を大幅に節約することができます。処方された本人の薬なら、再利用できることもあります。手元に残薬がある場合は、まずは医師や薬剤師に相談しましょう。

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、軽度な身体の不調は自分で手当てをすることです。適度な運動、バランスのとれた食事、十分な睡眠・休息を心がけ、体調管理(体温・体重・血圧などの測定・健康診断受診など)を継続し、日頃から健康を意識しましょう。

また、軽度な身体の不調を手当てするためには、市販薬(OTC医薬)を利用し、症状の改善が思わしくない場合には医療機関を受診しましょう。

複数の医療機関で治療を受けている場合でも、かかりつけ薬局を持つことで薬のもらいすぎや副作用を防ぐことができます。