

### 1年に1回は健康診断を受けましょう

今年度最後の特定健康診査(集団健診)を実施します。

40歳以上の八街市国民健康保険加入者で、令和3年4月1日以降の特定健康診査・人間ドックなどを受診していない方

#### 集団健診(整理券配布方式)

11月23日(火)・24日(水) 受付時間

午前9時30分～11時・午後1時30分～3時 ※整理券は、午前の部は午前8時30分から、午後の部は午後1時から配布します。

※受付時間を区切り人数制限します。また、整理券配布の際、検温・健康チェックをします。受診者本人が受診票・健康チェック票を持参しお越しください。

#### 予備健診(完全予約制)

11月1日(月)～令和4年2月28日(月)のうち実施医療機関

の受診可能日時 千葉診療所

### 第65回八街市ピーナッツ駅伝大会を中止します

第65回八街市ピーナッツ駅伝大会は、令和4年1月16日(日)の開催に向け準備を進めて

いましたが、新型コロナウイルス感染症が依然予断を許さない状況であり、ランナーやボランティア、沿道で応援される方など関係する皆さまの安全と健康の確保が難しいと判断したことから中止を決定

### スポーツ推進委員の活動を紹介します

スポーツ推進委員は、教育委員会から非常勤特別職として委嘱されています。また、市民と行政のパイプ役として、市のスポーツ活動を地域に伝えたり、市民の健康づくりのために活動を行っています。

主な活動として、定期的にスポーツ教室などを開催したり、スポーツ行事のお手伝いをしていきます。スポーツを通じて地域の健康づくりに関心がある元気な方々ですので、見かけた際には、ぜひ声をかけてください。

コロナ禍での活動は、例年のように多くの市民の方と交流していくのは難しいですが、感染対策を行いながら、少しずつでも健康づくりにつながる活動を広めていきたいと考えています。

### 令和4年度からのスポーツ推進委員を募集

任期 令和4年4月1日～令和6年3月31日

(再任は妨げません) 募集人員 5人

#### 活動内容

- ・定期的に行われる各種スポーツ行事・教室の運営
- ・スポーツ振興行事への協力

募集要件 市内在住の20～60歳くらいまで、スポーツの振興などに熱意のある方

応募方法 履歴書に必要事項を記入し、スポーツ振興課に提出してください。

### 国保年金課から医療費などのお知らせ

お医者さんのかかり方で 医療費が変わります

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、受診する方が初診料とは別に5千円以上の定額を負担することになります。軽度な症状であれば、まずは「かかりつけ医」を受診しましょう。

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。

#### ジェネリック医薬品を活用して節約しましょう

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医師に相談することが大切です。

ジェネリック医薬品は、新薬と同等の効果がありませんが、価格が安く設定されており、医療費の節約に大きく貢献しています。医師や薬剤師に利用希望の意思を伝えましょう。処方せんの変更不可欄に「レ」や「×」の記載または意思の署名がない場合、ジェネリック医薬品に変更することができます。

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。

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、体調管理を継続し、日頃から健康を意識することで、また、軽度な身体の不調を手当てする場合、市販薬を利用し、症状の改善がみられない場合には医療機関を受診したりと適宜判断しましょう。

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。「お薬手帳」は1人1冊にまとめることで、服薬歴やアレルギーなどが把握できるので、市販薬を購入する際にも、より適切なアドバイスを受けることができます。

国保年金課 443・1139