

健康診断はお済みですか？

40歳以上の八街市国民健康保険加入者

集団健診（整理券配布方式）

11月20日（月）～23日（木）

午前の部 午前9時～11時

午後の部 午後1時30分～3時

※整理券は、受付時間30分前から配布します。

※11月20日（月）のみ八街市公式LINEで事前予約制です。

※八街市公式LINEからの予約はこちら

個別健診

令和6年3月31日（日）まで

医療機関の受診可能日時に実施

新八街総合病院・八街こどもクリニック・季美の森整形外科・酒々井虎の門クリニック・千葉しやすい病院・成田赤十字病院・成田富里徳洲会病院

予備健診

令和6年2月29日（木）まで

医療機関の受診可能日時に実施

新八街総合病院・八街こどもクリニック・季美の森整形外科・酒々井虎の門クリニック・千葉しやすい病院・成田赤十字病院・成田富里徳洲会病院

予備健診

令和6年2月29日（木）まで

医療機関の受診可能日時に実施

新八街総合病院・八街こどもクリニック・季美の森整形外科・酒々井虎の門クリニック・千葉しやすい病院・成田赤十字病院・成田富里徳洲会病院

予備健診

令和6年2月29日（木）まで

医療機関の受診可能日時に実施

新八街総合病院・八街こどもクリニック・季美の森整形外科・酒々井虎の門クリニック・千葉しやすい病院・成田赤十字病院・成田富里徳洲会病院

予備健診

令和6年2月29日（木）まで

医療機関の受診可能日時に実施

新八街総合病院・八街こどもクリニック・季美の森整形外科・酒々井虎の門クリニック・千葉しやすい病院・成田赤十字病院・成田富里徳洲会病院

予備健診

令和6年2月29日（木）まで

医療機関の受診可能日時に実施

新八街総合病院・八街こどもクリニック・季美の森整形外科・酒々井虎の門クリニック・千葉しやすい病院・成田赤十字病院・成田富里徳洲会病院

予備健診

令和6年2月29日（木）まで

医療機関の受診可能日時に実施

新八街総合病院・八街こどもクリニック・季美の森整形外科・酒々井虎の門クリニック・千葉しやすい病院・成田赤十字病院・成田富里徳洲会病院

予備健診

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、初診料とは別に5000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。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。

時間外診療はやめましょう！

夜間や休日に開い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している場合でも、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冊にすることで服薬歴やアレルギーなどが把握でき、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。

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、再利用できます。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で節約しましょう

ジェネリック医薬品は、新薬と同等の効果があがりながら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。

セルフメディケーションを推進します

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する場合、市販薬を利用し、症状の改善が見られない場合には医療機関などを受診したりと適宜判断しましょう。

国保年金課 443-1139

令和5年秋季全国火災予防運動実施11月9日～15日

火を消して 不安を消して つなぐ未来 住宅防火 いのちを守る 10のポイント

- 4つの習慣
- 寝たばこは絶対にしない、させない
- ストーブの周りに燃えやすいものを置かない
- こんろを使うときは火のそばを離れない
- コンセントはほこりを清掃し、不要なプラグは抜く

6つの対策

- 火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろなどは安全装置の付いた機器を使用する
- 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的な点検し、10年を目安に交換する
- 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは、防炎品を使用する
- 火災を小さいうちに消すために、消火器などを設置し、使い方を確認しておく
- お年寄りや身体の不自由な方は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく
- 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う

わが家の住宅用火災警報器、いますぐチェック

住宅用火災警報器は、古くならぬと電池切れなどで、火災を感じしなくなり、とても危険です。設置時期の確認、作動確認を行い、設置から10年を目安に交換しましょう。

感震ブレーカーをつけましょう

感震ブレーカーの設置は、不在時やブレーカーを切つて避難する余裕がない場合に電気火災を防止する有効な手段です。簡易タイプは家電量販店などで購入できます。

佐倉市八街市酒々井町消防組合消防本部予防課 481-0136

全国一斉の緊急情報の伝達訓練

地震や津波、武力攻撃などの災害時に、全国瞬時警報システム（Jアラート）から送られてくる国からの緊急情報を、確実に皆さまへお伝えするための情報伝達訓練を行います。

伝達訓練日時

11月15日（水） 午前11時

情報伝達手段 防災行政無線の試験放送

11月25日～12月1日は犯罪被害者週間

犯罪被害者などに遭われた方やその家族が、犯罪により受けた被害から立ち直り、再び平穏に過ごすためには、地域の方のご理解とご協力が必要です。被害に遭われた方は、ひとりで悩まずご相談ください。

短縮ダイヤル #8103（ハートさん）

佐倉警察署 484-0110

相談先 性犯罪被害相談電話 0120-018103

11月の移動交番情報

11月25日～12月1日は犯罪被害者週間

犯罪被害者などに遭われた方やその家族が、犯罪により受けた被害から立ち直り、再び平穏に過ごすためには、地域の方のご理解とご協力が必要です。被害に遭われた方は、ひとりで悩まずご相談ください。

短縮ダイヤル #8103（ハートさん）

佐倉警察署 484-0110

相談先 性犯罪被害相談電話 0120-018103

11月の移動交番情報

11月25日～12月1日は犯罪被害者週間

犯罪被害者などに遭われた方やその家族が、犯罪により受けた被害から立ち直り、再び平穏に過ごすためには、地域の方のご理解とご協力が必要です。被害に遭われた方は、ひとりで悩まずご相談ください。

短縮ダイヤル #8103（ハートさん）

佐倉警察署 484-0110

相談先 性犯罪被害相談電話 0120-018103

11月の移動交番情報

11月25日～12月1日は犯罪被害者週間

犯罪被害者などに遭われた方やその家族が、犯罪により受けた被害から立ち直り、再び平穏に過ごすためには、地域の方のご理解とご協力が必要です。被害に遭われた方は、ひとりで悩まずご相談ください。

短縮ダイヤル #8103（ハートさん）

佐倉警察署 484-0110

相談先 性犯罪被害相談電話 0120-018103

11月の移動交番情報

11月25日～12月1日は犯罪被害者週間

犯罪被害者などに遭われた方やその家族が、犯罪により受けた被害から立ち直り、再び平穏に過ごすためには、地域の方のご理解とご協力が必要です。被害に遭われた方は、ひとりで悩まずご相談ください。

短縮ダイヤル #8103（ハートさん）

佐倉警察署 484-0110

相談先 性犯罪被害相談電話 0120-018103

11月の移動交番情報

11月25日～12月1日は犯罪被害者週間

犯罪被害者などに遭われた方やその家族が、犯罪により受けた被害から立ち直り、再び平穏に過ごすためには、地域の方のご理解とご協力が必要です。被害に遭われた方は、ひとりで悩まずご相談ください。

短縮ダイヤル #8103（ハートさん）

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			⑥③	④		
5	6	7	8	9	10	11
	⑧⑨	⑤⑩	⑦	⑫①	②③	
12	13	14	15	16	17	18
	④	⑥⑨	⑧⑪	⑦	⑫	
19	20	21	22	23	24	25
	①⑤	②	④⑨		⑥	
26	27	28	29	30		
		③	⑦①	②⑩		午前午後

11月の移動交番情報

- ① ファミリーマート 八街五方杭店
- ② ランドローム東吉田店
- ③ イオン八街店
- ④ コメリハード&グリーン 八街中央店
- ⑤ カスミ朝日店
- ⑥ 上砂やすらぎの家
- ⑦ 文違コミュニティセンター
- ⑧ 南部老人憩いの家
- ⑨ 一区コミュニティセンター
- ⑩ 富山コミュニティセンター
- ⑪ 泉台区民センター
- ⑫ セブイレブン山田台店

午前・午前10時～11時30分 午後・午後2時～3時30分 ※事件事故の発生、天候により変更になる場合があります。 佐倉警察署八街幹部交番 484-0110 内線515

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