

帯広市の医療について

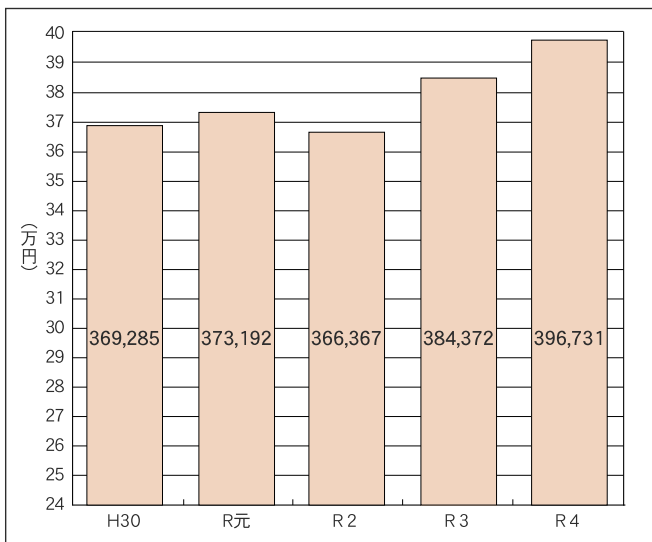
一人あたりの医療費が増えています

令和4年度の帯広市国民健康保険の医療費は約126億円で、一人あたりの医療費は約40万円となる見込みです。

医療技術や薬の進歩・高度化、生活習慣病などの増加、高齢者人口の増加などによって医療費が増加すると、国保の保険料は1年間に必要となる医療費の推計をもとに決定されるため、保険料の引き上げにもつながっていきます。

医療費の伸びを抑えるために重要なことは、一人ひとりが健康管理に気をつけて生活すること、定期健診を受けて病気の早期発見・早期治療により医療費を少なくするなど、適正な医療受診を心がけることです。

一人あたりの医療費の推移



適正な受診にご協力ください

医療の適切な受診のために次のことに心がけましょう。

① 休日・時間外受診を控え、重複受診は避けましょう

休日や時間外の受診は、初診・再診ともに別料金が加算されます。
また、同じ病気で複数の病院を受診すると医療費の無駄遣いになるだけでなく、検査や投薬の重複がお身体に悪影響を与える場合もあります。

② かかりつけの医療機関や薬局を持ちましょう

日頃から体調や医療の相談にのってもら「かかりつけ医」を持つようにしましょう。必要なとき、紹介状を持って大きな病院に受診でき、余計な費用がかかりません。

③ 自己判断で治療を途中でやめないようにしましょう

自分で勝手に判断し、途中で治療をやめてしまうと、再度受診するとき、新たに初診料がかかってしまうことがあります。

④ お薬の正しい服用を心がけましょう

医師、薬剤師の指示を守り、飲む時間・分量・回数など正しい服用を心がけましょう。

処方せんは受診した本人に対してのものです。他人が服用したり、誤った薬の飲み方は、重大な副作用を引き起こす恐れがあります。

⑤ 定期健診を受け、日頃から健康管理に努めましょう

定期的にがん検診、特定健診を受け、病気の早期発見・早期治療を心がけましょう。

病気を早期に発見すれば治療期間も短く、医療費も少なくて済みます。

⑥ 小児救急電話相談を利用しましょう(実施時間 19 時～翌朝 8 時)

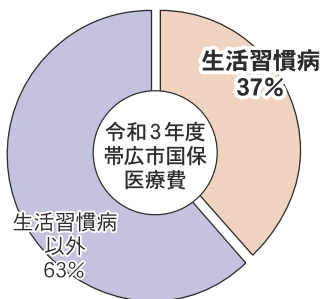
夜間の急な子どもの病気にどう対処したらよいか、病院を受診した方がよいのかなどの判断に迷った時に、小児科医師・看護師への電話による相談ができます。プッシュ回線・携帯電話は#8000、ダイヤル回線は011-232-1599へ。(IP 電話及びひかり電話からはつながりません)

健康づくり

生活習慣病が医療費に占める割合

糖尿病や高血圧など、食生活や運動不足が原因でなりやすい病気を生活習慣病といいます。

生活習慣病は帯広市国保の医療費の約4割を占めています。



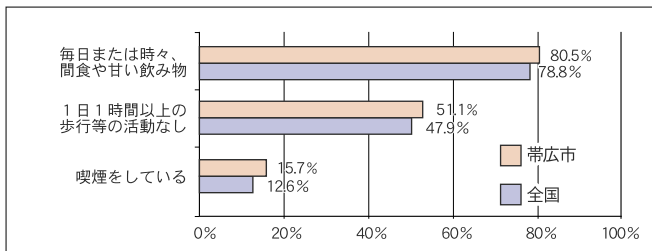
国保データベースシステム
疾病別医療費分析より

全国と比較した帯広市の生活習慣

帯広市国保加入者の約7,500人が受診している特定健診の質問票では、帯広市は全国と比較して以下のような傾向がありました。

- ▶ 間食をとる人が多い
- ▶ 身体を動かさない人が多い
- ▶ たばこを吸う人が多い

(令和3年度特定健診)



生活習慣改善

穴うめクイズ！（帯広市の特産、ひらがな2文字がはいります。）

問1 甘□□のは ひかえめに。

問2 車にたよらず □□に歩こう。

問3 たばこで健康を □□なわないで。

ヒント 前頁の帯広市の生活習慣をご覧ください。

健康づくり、応援します

●帯広市健康マイレージ事業



スマートフォンアプリ「SPOBY」を利用し、歩数に応じたポイントで協賛企業から特典を受け取ることができます。健診（検診）受診者限定の特典もあります。

●オビロビ（おびひろエアロビクス）



家の中でできる簡単な体操です。市役所国保課、保健福祉センターでDVDを配布しているほか、市ホームページやYouTubeで配信しています。

●健康度アップチャレンジ



食事や運動の目標を決めて、3か月間ご自身で自宅で生活習慣の改善に取り組みます。健康マイレージ事業を併用すると、参加者限定特典に応募できます。

クイズの答え 問1 いち 問2 歩 問3 たば

特定健診

特定健診はメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診で、生活習慣病の予防と早期発見を目的に行っており、健診結果に基づき、必要に応じた保健指導を行います。

- ・ 対象は40歳以上の方です。
（35歳～39歳の方は市民健診を受診できます）
- ・ 対象者には、4月下旬に特定健診の無料受診券を送付しています。
- ・ 受診するには予約が必要です。日程表や実施医療機関の一覧表は受診券に同封の「お知らせ」に掲載しています。年度途中で国保に加入した方や、受診券を紛失した方は受診券を発行しますので連絡してください。一部「がん検診」も同時に無料で受診できます。
- ・ 医療機関で独自に人間ドックや脳ドックを受診する場合、受診券を医療機関に提出することで、支払う金額から健診相当分を差し引ける場合があります。詳細は受診券に同封のお知らせをご覧ください。

1年に1回、特定健診・特定保健指導を受けて、生活習慣の見直しのきっかけとし、将来の病気の予防につなげましょう。

オンライン資格確認等システムによる特定健康診査情報の提供に関する不同意申請書について

令和3年10月より、オンライン資格確認等システムを活用した特定健診等データの保険者間の引継ぎが開始されました。これにより、帯広市国民健康保険加入以前の保険者で受診された特定健診結果を帯広市国民健康保険が自動的に取得することができるようになりました。保険者間の引継ぎを希望しない場合は、不同意申請書の提出が必要となります。

また、今後帯広市国民健康保険から別の保険者へ異動した場合、異動先の保険者においても引き続き健診結果の引継ぎを希望しない際は、不同意申請書を異動後の保険者に対して再度提出する必要があります。

詳しくは国保課給付係までお問い合わせください。

人間ドック・脳ドック

40歳以上の方を対象に人間ドック・脳ドックの費用助成を行っています。新年度もドック事業を実施する場合は、広報おびひろ4月号に募集内容を掲載する予定ですので、詳細はそちらをご覧ください。

申し込みが定員を超えた場合は抽選にて決定します。

歯科ドック

口腔内の健診を年1回無料で受診できます。

健診内容は問診、虫歯の有無、歯列や顎関節の状態確認、歯周病、唾液検査などです。

歯の健康を保つことで、心臓病、動脈硬化や糖尿病などの生活習慣病の予防にもつながります。

- ・ 対象は18歳以上の方です。
- ・ 6月から翌年3月までの間に市内の歯科医院に「帯広市の歯科ドックを受けたい」と電話予約をしてください。(十勝歯科医師会会員の歯科医院に限る)

※ 歯科医院は、帯広市のホームページに掲載しています。

- ・ 受診時は保険証を忘れずにお持ちください。



帯広市国保 歯科ドック



医療費通知

医療費通知とは？

医療費通知とは、病院等で診療を受けた医療費等をお知らせするとともに、健康に対する意識を深めていただくことを目的に作成しているものです。

送付時期

医療費通知は年に6回、奇数月に発送予定です。通知診療月は以下のとおりです。

また、医療費通知は医療費控除の申告手続きで使用することができます。医療費控除の申告に関することは税務署へお問い合わせください。

5月発送	7月発送	9月発送	11月発送	1月発送	3月発送
1・2月 診療分	3・4月 診療分	5・6月 診療分	7・8月 診療分	9・10月 診療分	11・12月 診療分

ジェネリック医薬品を活用してみませんか？

ジェネリック医薬品とは？

ジェネリック医薬品とは、新薬（先発医薬品）の特許期間終了後に販売される薬（後発医薬品）のことです。厚生労働省の承認を得て製造・販売され、先発医薬品と同じ有効成分で、同等の効果が期待できるものであり、先発医薬品に比べて研究開発費等が抑えられるため、低価格での提供が可能です。

ジェネリック医薬品を試してみたい時

短期間だけジェネリック医薬品を試してみることができますし、ジェネリック医薬品に替えた後に先発医薬品に戻すこともできます。ご関心のある方は、次のように医師や薬剤師などに相談してみたい場合は、いかがでしょうか。

① 医師に相談する場合

病院の診察時に薬の処方があった場合、「ジェネリックにすることは可能ですか。」と医師に相談してみましょう。

② 病院外の薬局で処方薬をもらう場合

病院から出された処方せんの「変更不可」欄に、「✓」や「×」がない薬は、ジェネリック医薬品に変更できますので、薬剤師に相談してみましょう。

【病院から出された処方せん】

処方	変更不可	〔 個々の処方薬について、後発医薬品への変更に差し支えがあると判断した場合には、「変更不可」欄に「✓」又は「×」を記載し、「保険医署名」欄に、署名又は記名・押印すること。 〕
備考	保険医署名	〔 「変更不可」欄に「✓」又は「×」を記入した場合は、署名又は記名・押印すること。 〕

ここに「✓」や「×」がない薬は、ジェネリック医薬品に変更できます。

- ③ 病院や薬局で変更の意思を伝えるタイミングがわからない場合
病院の受付で、診察券などと一緒に、ジェネリック医薬品希望カード(このページの下を切り取り)を提示し、「ジェネリック
を試してみたいのですが。」とお願いしてみましょう。



ご留意いただきたいこと

- ① 治療上の必要性により、ジェネリック医薬品を使用していない医療機関もあります。
- ② ジェネリック医薬品への変更を強制するものではありません。また、使用に不安がある場合など、医師や薬剤師と十分相談の上、使用をご検討下さい。
- ③ 全ての新薬に対してジェネリック医薬品があるとは限りません。特に、複数の薬が処方されている場合は、変更できない薬が含まれているかもしれません。
- ④ 薬の種類によって価格が異なります。
- ⑤ 特許期間が過ぎていない新薬などは、ジェネリック医薬品がありません。
- ⑥ ジェネリック医薬品の提供状況により、ご希望に添えない場合があります。医薬品の提供状況については、薬剤師にお問い合わせください。

(ジェネリック医薬品希望カード)

ジェネリック医薬品を希望する場合は、
このカードを保険証、診察券、処方せん
と一緒に提示してください。

氏 名

帯広市国民健康保険



国保のしおりはホームページでもご覧いただけます

帯広市 国保のしおり



くらしを便利に！マイナンバーカード！

本人確認書類になる！

健康保険証として使える！

マイナンバーカードの申請方法はこちら↓

マイナンバーカード 交付申請



マイナンバーカード
総合サイト



ジェネリック医薬品希望カード

ジェネリック医薬品を希望する場合は、このカードを保険証、診察券(病院の場合)、処方せん(薬局の場合)と一緒に提示してください。

ジェネリック医薬品希望カード

医師・薬剤師の皆様へ

**私は、ジェネリック
医薬品を希望します。**

