

帯広市の医療について

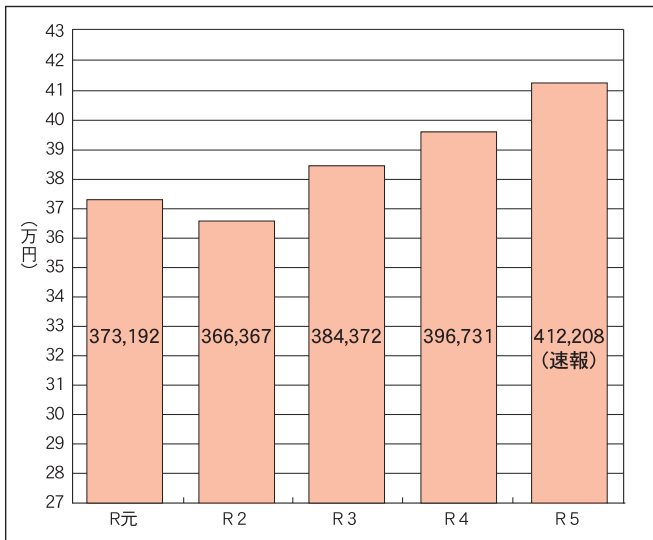
一人あたりの医療費が増えています

令和5年度の帯広市国民健康保険の医療費(速報値)は約126億円で、一人あたりの医療費は前年よりも増加する見込みです。

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)

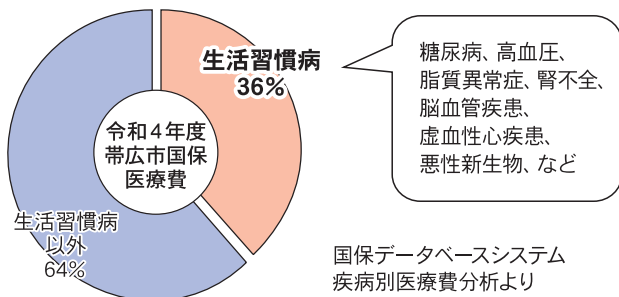
夜間の急な子どもの病気にどう対処したらよいか、病院を受診した方がよいのかなどの判断に迷った時に、小児科医師・看護師への電話による相談ができます。プッシュ回線・携帯電話は#8000、ダイヤル回線は011-232-1599へ。(IP 電話及びひかり電話からはつながりません)

健康づくり

生活習慣病が医療費に占める割合

生活習慣病は、不健康な食生活や運動不足などの積み重ねにより引き起こされる病気です。

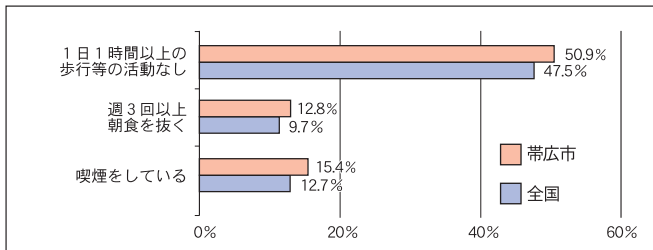
帯広市国保の医療費の約4割を生活習慣病が占めます。



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7,400人が受診している特定健診の質問票では、帯広市は全国より、「歩かない」「朝食を食べない」「たばこを吸う」という傾向があります。

令和4年度 特定健診質問票の集計結果



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。

健診（検診）を受けましょう

生活習慣病は、自覚症状なく進行するため、健診（検診）を受けて、早期発見することが大切です。国保加入者は以下の健診（検診）を無料で受けることができます。

- ◆特定健診 ◆市民健診 ◆歯科ドック
- ◆がん検診（胃※、肺、大腸、子宮、乳、前立腺）
- ◆肝炎ウイルス検診 ◆骨粗しょう症検診

※胃がん内視鏡検査のみ自己負担あり

（対象年齢等の詳細はお問合せください）

特定健診

特定健診は、生活習慣病を予防するための健診で、年1回、無料で受けることができます。また、健診結果に応じて保健指導を行います。

内 容	血液検査、尿検査、血圧測定、身体計測、医師の診察
対 象	40 歳以上（35 ～ 39 歳の方は市民健診を受診できます）
受け方	受診券が届く→ 予約する→ 受診する (受診券は4月下旬に送付します)
場 所	集団健診（コミセン等）と個別健診（医療機関）の2通りがあります。日程表、実施医療機関一覧は受診券に同封します。
料 金	無料（一部「がん検診」も同時に無料で受診できます）

自費で人間ドックや脳ドックを受診する場合、受診券を医療機関へ提出することで、料金から特定健診相当分を差し引いてもらえる場合があります。詳細はお問合せください。

年度途中で国保に加入された方、紛失した方には、受診券を発行（再発行）しますのでご連絡ください。

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

オンライン資格確認等システムにより、保険者を異動した場合、特定健診結果は保険者間で引継ぎがされ、異動後の保険者が自動的に取得することができます。保険者間の引継ぎを希望しない場合は、異動後の保険者へ不同意申請書をご提出ください。

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しょうか。」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。 〕 ○○○○○○○（薬の名前）
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。**

