

■自分のためにみんなのためにできること

皆さん一人一人が医療費に関心を持ち、健康管理を意識することが重要です。
皆さんが健康に生活することで、医療費の増加を抑えることができ、皆さんの負担を抑えることにもつながります。

○医療費抑制の5つのポイント！

重複受診はやめましょう。

同じ病気で医療機関を次々と変更し受診すると、その都度初診料がかかり医療費の無駄が発生します。かかりつけ医をもって、何かあった場合は、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

ジェネリック医薬品を活用しましょう。

特許が切れた薬を他のメーカーが製造・販売したもので、同じ薬効で低価格な薬です。家計にもやさしいジェネリック医薬品を活用しましょう。

診療時間内の受診に心がけましょう。

休日や夜間に医療機関へ支払われる医療費は高く設定されています。急病などやむを得ない場合を除き、診療時間内の受診に心がけましょう。

定期的に健康診査（特定健診）を受けましょう。

特定健診を年1回受けましょう。対象の方には「受診券」が送付されます。健診を受けて病気の予防や早期発見に努めましょう。

健康づくりや生活習慣の改善に努めましょう。

不適切な食生活、運動不足、喫煙習慣などは生活習慣病を招く原因になります。健康管理を意識することが医療費の抑制につながります。

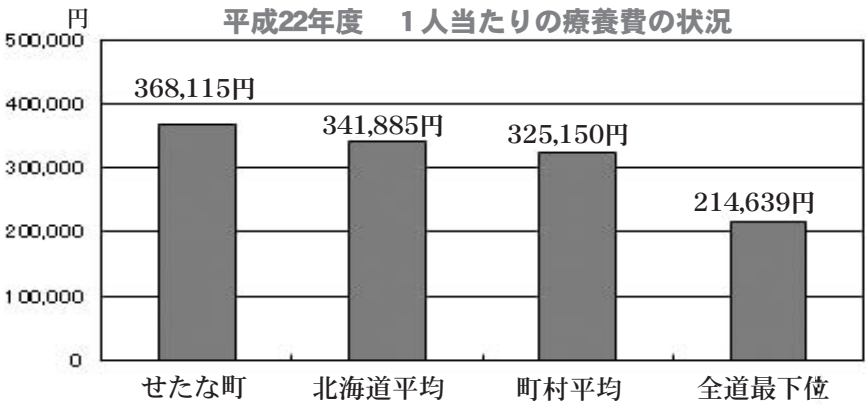
健康管理で医療費の抑制にご協力を！

■国保はみんなで支えあう制度です

国民健康保険（国保）は、職場の健康保険や後期高齢者医療制度に加入されていない人などが対象です。被保険者の皆さんに国民健康保険税（保険税）を納めていただき、病気やケガをして医療機関を受診したとき、医療費の一部を国保が負担し、自己負担を軽くする相互扶助の制度です。
皆さんの安心を支える国保。そして、国保を支えているのは皆さんの保険税です。

■増え続ける医療費

せたな町をはじめ、道内市町村の医療費は、被保険者の高齢化や医療技術の進歩などにより、年々増加しています。
次の図は、本町の国保における1人当たり療養費と北海道の平均との比較です。平成22年度は、北海道平均の341,885円に対し、せたな町は368,115円と1人当たり26,230円高く、全道157保険者中38番目と高い位置になっており、檜山管内でも一番高い状況となっています。
大きな要因として、ガンや神経系障害、脳血管疾患などによる入院患者の増加や長期化、また、生活習慣病といわれる高血圧、糖尿病、高脂血症などによる外来診療の受診率が全道平均を大きく上回っていることが要因となっています。
このまま医療費が増え続けると、それを補う保険税負担も増えるばかりか、本町の国保運営が維持できなくなってしまうです。



自分のため
みんなのため
にできる
こと
それは健康
に生活する
こと

■医療機関の窓口で支払うのは医療費の一部です

病気やケガをしたときは医療機関に保険証を提示して、受診後に医療費の自己負担分を支払います。しかし、自己負担額は医療費の一部（1～3割）で、残り（7～9割）は保険者（皆さんの保険税）が負担しています。（高額療養費などに当てはまる場合は、自己負担割合はさらに少なくなります。）
次のとおり、万が一病気により高額な医療費がかかった場合でも、事前に限度額認定証の交付申請手続きをすると、医療機関の窓口で支払う負担額は、高額療養費の自己負担限度額までとなります。医療費が安くすんだと思っても、その分保険者が支払っており、医療費の増加は皆さんに納めていただく保険税の引上げにつながります。

【高齢者（区分：一般）が大きな手術をし、1か月の医療費が100万円かかった場合】
○保険者負担額⇒955,600円 ○窓口での自己負担額⇒44,400円（入院中の食事代等は除く）
（保険税を滞納している世帯は、一旦医療機関の窓口で1～3割を支払うこととなり、後日、申請により自己負担限度額を超えた分を高額療養費として受け取ることとなります。）



■国民健康保険税の納付にご協力を
保険税は、全額が被保険者皆さんの医療費等に充てられる大切な財源です。
滞納すると、医療費の支払いにあてる財源が確保できないばかりか、きちんと納めている方との間に不公平が生じ、助け合いのしくみを支えている他の加入者に負担をかけ、多大な迷惑をかけることとなります。

役場本庁町民児童課国保医療係 ☎0137-84-5111
瀬棚総合支所地域町民課国保高齢者医療係 ☎0137-87-3311
大成総合支所地域町民課国保高齢者医療係 ☎01398-4-5511