

医療費の節約にみんなでき取り組もう

医療費の増加を抑えるには、わたしたち一人ひとりの心がけが大切です

医療費の増加は、国民健康保険税（国保税）の引き上げを招きます

私たちが、医療費の一部を支払って病院に受診できるのは、皆さんが納めている国保税などが医療費の大部分を補っているからです。

医療費は年々増える傾向にあり、このまま増え続けると、国民健康保険制度を維持するために国保税が引き上げにつながります。

なぜ医療費が増えているの？

▼高齢者人口の増加
高齢社会の急速な進行によって、病院に行く機会が多い高齢者が増えています。

▼医療技術や薬の進歩

医療技術の進歩で、新しい医療機器や新薬などの導入費用が、治療費に反映されていることも原因の一つと考えられます。

▼生活習慣病の増加

生活習慣が主な原因として起こる慢性疾患は、治療に長い時間を費やすことが多く、医療費の増加につながります。

医療費節約のために

▼上手な受診を心がけましょう

病院に行くときの心がけ次第で、医療費は節約できます。かかりつけ医をもつことなど、上手に受診することは、ご自身の健康維持にも役立ちます。

▼かかりつけ医を決めましょう

紹介状がないまま、大きな病院にかかると特別料金が加算されることがあります。軽い体調不良は、かかりつけのお医者さんに相談しましょう。

▼時間外・休日受診は緊急時のみにしましょう

時間外や休日に受診すると、本来の診療費のほかに別料金が追加されます。緊急時以外は診療時間内に受診しましょう。

▼同じ病気で、複数の病院に受診することは控えましょう

同じ病気で複数の病院に行くと、医療費が高額になるだけではなく、不要な検査を受けたり、薬による副作用を招いたりする可能性もあります。

▼頻繁に受診することは控えましょう

診断を受けて、薬を処方されているときは、その薬を飲み終える前に、さらに受診することは避けましょう。体調が悪化していなければ、指定された日に受診しましょう。

かかりつけ医とは

体調の管理や、病気の治療・予防など、健康に関して日常的に相談でき、緊急の場合にも対処してくれる医師および歯科医師です。

▼かかりつけ医の選び方

・自宅から近い。子どもがいるときは、小児科だと安心です。
・必要な専門医を紹介してくれる。
・病気や薬の説明が、丁寧でわかりやすい。

▼かかりつけ医との上手なつきあい方

・病歴や体質、症状などお医者さんに伝えたいことはメモしていきましょう。
・お医者さんを信頼し、重複受診を避けましょう。不安な点は、率直に相談しましょう。
・薬をたくさん欲しがらないようにしましょう。
（お医者さんの指示を守りましょう）

▼かかりつけ医のメリット

体質や病歴を把握してもらえるので、適切な対応をしてくれます。

▼薬局も決めておくと安心

飲みあわせトラブルや無駄を防ぐために、薬をもらう薬局も決めておくと安心です。

▼問合せ先 住民課

☎ 932・1467（ダイヤルイン）
☎ 932・1151（内線117）

わかすぎの杜保育園 子育て支援センターからのお知らせ

須恵町の子育て支援事業として行っている、わかすぎの杜保育園でのポケットクラブの27年度年間計画が決定しました。

わかすぎの杜保育園では、毎週月曜日から金曜日の9時から14時まで園庭開放を行なっています。

その中で毎月、下記のとおり毎週木曜日に催しを開催していますので、ぜひご利用ください。詳しい内容などは、わかすぎの杜保育園までご連絡ください。

平成27年度 ポケットクラブ日程表（4月～7月）

4月2日	お話し会
4月9日	シュシュ作り
4月16日	試食会（※6）
4月23日	マタニティーサロン（※1）
4月30日	こいのぼり製作
5月7日	新聞遊び
5月14日	ポーセラーツ（※2、※3）
5月21日	試食会（※6）
5月28日	汗取りぱっと作り（※1、※4）
6月4日	観葉植物の寄せ植え（※5）
6月11日	フォトスクラップ（※2、※3）
6月18日	試食会（※6）
6月25日	おやつ作り（しそジュース）（※1）
7月2日	タイダイ染め
7月9日	泥だんごを作ってあそぼう
7月16日	試食会（※6）
7月23日	かき氷パーティー
7月30日	寒天プール

※1 マタニティーの人が対象になります。マタニティー以外の人も参加可能です。ご希望される人は、その週の火曜日10時以降に予約の電話をお願いします。

※2 講師が来られます。

※3 予約10組 参加費500円

※4 予約5組

※5 予約15組

※6 月の初めの平日10時から予約受付します。参加人数によっては、キャンセル待ちになることもあります。

▶問合せ先

わかすぎの杜保育園子育て支援センター
☎ 932-0005

家庭・地域が学校を支える社会教育活動

小・中学校で規範指導する 子どもの生活規範指導員の紹介

▶子どもの生活規範指導員とは

小・中学校で、各発達段階において身につけなければならない生活規範の指導を行うことを目的として活動しています。

指導とは、生活基本動作である、あいさつ、言葉遣い、人の話を聞くなど行動の指導や助言、他に学校などが定める規則の指導補助です。

▶学校での主な活動内容

- ・授業の参観を行い、生徒指導の助力（服装の乱れや身だしなみなど）
 - ・昼休みの児童、生徒とのコミュニケーション（遊んだり、話したり、あいさつや声掛けなど）
 - ・掃除時間に一緒に活動し、掃除の指導や助言
 - ・その他、子どもたちの規範意識向上定着の助力
- ※活動日や活動内容は、学校によって違います。



賛同できる人を必要としています！

須恵町教育振興基本計画では、教育目標達成のため、「社会全体で子どもを育てる」と規定しています。その実現のため、家庭・地域と連携した学校を支える社会教育活動が必要です。

この子どもの生活規範指導員の活動に、一緒に賛同できる人を募集しています。一緒に賛同できる人は、社会教育課までお声をかけください。年齢、性別は問いません。

▶問合せ先

社会教育課 ☎ 934-0030