

⚠️ 警戒アラートをチェック

熱中症を予防しよう

熱中症の危険性が極めて高くなると予想されたとき、環境省と気象庁は「熱中症警戒アラート」を発表します。発表されているときは、次の熱中症を防ぐ行動を積極的に取りましょう。



詳しくはこちら

①外出を控えて、暑さを避ける

昼夜を問わずエアコン等を使用し、部屋の温度を調整しましょう。また、不要不急の外出はやめましょう。



②声を掛ける

子どもや高齢者、障害者、持病がある方などは熱中症になりやすい傾向があります。身近な人から、エアコンの使用やこまめな水分補給などをしよう、声を掛けましょう。

③こまめな水分補給

のどが渇く前に、水分を取りましょう（目安は1日1.5ℓ以上）。



④必要に応じてマスクを外す

人と十分な距離（2ℓ以上）を確保できる場合には、マスクは外しましょう。

⑤外での運動、原則中止・延期に

屋外だけでなく、エアコン等が設置されていない場所での運動は中止や延期しましょう。



避難所生活では、より注意

台風などによって災害が発生し、避難所生活を送ることになると、疲労や栄養不足などが原因で熱中症になる可能性が高くなります。普段以上に体調管理に気を付けましょう。

- ・日陰や風通しのよい場所で過ごす
- ・水分補給は一定時間ごとに行う など

◆問合せ 健康課（市役所内線 1181）

国民健康保険

医療費は限度額まで

限度額適用認定証等の手続きを

国民健康保険（国保）では加入者の年齢や世帯の所得に応じて、1ヵ月の医療費の自己負担限度額が決まっています。

医療費が高額になりそうなときは、事前に「限度額適用認定証」または「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を受け、医療機関などの窓口で被保険者証と一緒に提示すると、支払いが限度額までとなります（食事代や部屋代は含みません）。

有効期限が令和3年7月31日の認定証をお持ちの方は、更新手続きをしてください。

◆対象

- ・70歳未満の国保加入者で国保税の滞納がない世帯の方
- ・70～74歳の国保加入者で、所得区分が、現役並み所得者Ⅰ（課税所得145万円以上）
現役並み所得者Ⅱ（課税所得380万円以上）
低所得者Ⅰ（世帯主と国保加入者全員が住民税非課税世帯で、各所得が0円の方）
低所得者Ⅱ（世帯主と国保加入者全員が住民税非課税世帯の方）の方

◆申請に必要なもの

- ・被保険者証
- ・世帯主と対象者の個人番号確認書類（マイナンバーカード、通知カードなど）
- ・市役所窓口で手続きする方の本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証など）

◆注意事項

- ①「限度額適用認定証」や「限度額適用・標準負担額減額認定証」は、申請した月の1日から有効です。
- ②所得区分で、住民税非課税世帯の方や「低所得者Ⅰ」「低所得者Ⅱ」の世帯の方は、入院時の食事代が減額される「限度額適用・標準負担額減額認定証」を交付。事前に申請が必要です。
- ③所得区分の判定には、世帯主と世帯の国保加入者全員の所得申告が必要です。

◆問合せ 保険医療課（市役所内線 1061）



自身の「健康」と「医療費削減」のために

ジェネリック医薬品を利用する

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、特許期間が過ぎた新薬（先発医薬品）と同じ有効成分をもち、同等の効能・効果を持つ処方薬のことです。ジェネリック医薬品は新薬より安価で、利用することで自己負担額を含む医療費が抑えられます。



飲み残した薬のことは薬局で相談する

処方された薬の飲み忘れや自己判断による服用の中断、薬の種類が多すぎて適切な服用・使用ができなくなっている場合など、処方された薬が大量に余っていることはありませんか。このように余った薬のことを「残薬」といいます。薬を適切に服用・使用できていないことがあったとしても申告がなければ医師は把握できません。症状が改善しないために新たな薬が処方されて

ジェネリック希望シールを配布

ジェネリック医薬品を希望することを示すシールを、保険医療課で配布。保険の種類に関わらずお渡しします。被保険者証やお薬手帳に貼ります。

「お薬手帳」を活用する



服用・使用している処方薬の情報は「お薬手帳」で管理しましょう。手帳で管理することで、医師や薬剤師が薬の重複や飲み合わせ、副作用等による健康被害を把握して、薬の処方・調剤ができます。また、薬に関する相談もより簡単に行えます。

さらに薬が増え、それが残薬にふたり、医療費が高くなったりするにもつながります。残薬が大量にある場合は薬剤師に相談し、指示を受けるようにしましょう。残薬が服用・使用できる場合は、新たに処方される薬の処方日数を調整することがあります。そうすると、その日の薬局での支払い額が減り、医療費が抑えられる場合があります。

お薬との上手な付き合い方

体調不良などで医療機関を受診したとき、多くの場合は薬を処方してもらいます。薬は病気やけがの治療に有効である反面、医師や薬剤師の指示を正しく守って服用・使用しないと、副作用などによる健康被害や、薬にかかる費用の増大が予想されます。

◆問合せ 保険医療課（市役所内線1063）