

医療費を有効に使いましょう

国民健康保険を支えているのは、皆さんが所得などに応じて納めている保険税です。しかし、年々医療費は増え続け、国民健康保険の運営は厳しさを増しています。みんなで支え合うこの仕組みを維持するためにはどうすればよいか、一緒に考えてみませんか。

増え続ける医療費

急速な高齢化や医療技術の進歩などにより、国民健康保険から負担する医療費は年々増え続け、運営は大変厳しくなっています。

このまま医療費が増え続けると、国民健康保険の台所はパンクしてしまつてもしれません。

節約はちょっとした工夫で

国民健康保険という相互扶助の仕組みを維持するには、医療費の増加を抑え、これを有効に使わなければなりません。それには、わたしたちのちょっとした工夫が必ずです。

医療費節約のコツ その①

「かかりつけ医」をもちましよう
いつでも相談できる「かかりつけ医」を決めておくとう安心です。



選び方・つきあい方のポイントは次の5点です。

- ・近所の開業医などを選ぶ
- ・内科か小児科のお医者さんが適任
- ・相性がよいお医者さんを選ぶ
- ・一度決めたら全幅の信頼を寄せ
- ・健康診断などの結果を報告する

医療費節約のコツ その②

マナーを守って
正しい受診をしましょう

スムーズな診察とお医者さんとの信頼関係を築いていくためにも、受診のマナーを守りましよう。

「診察前のマナー」

- ・保険証を忘れない
- ・受診時間を守る
- ・素顔で受診する
- ・迷ったときには内科で受診



「診察中のマナー」

- ・症状は隠さず正確に
- ・病歴・体質も伝える
- ・お医者さんの指示は必ず守る

医療費節約のコツ その③

「かかりつけ薬局」を
もちましよう

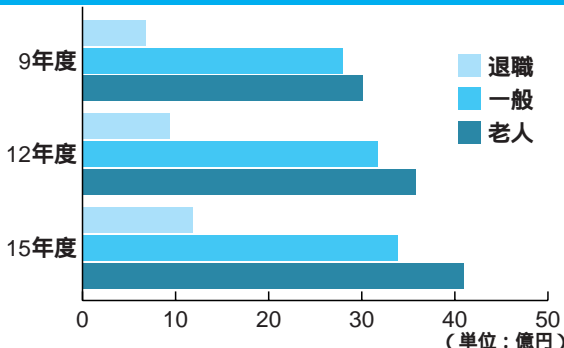
薬を処方してもらつた薬局を二つに決めておくこと次のようなメリットがあります。



自分の「薬歴」(処方された薬の記録)ができる
薬の飲み合わせや重複処方が防げる
お医者さんが処方した薬の内容を知ることができる
服薬の指導や相談を受けられる
必要以上の薬の処方を防げる

増加を続ける成田市の国保医療費

退職...会社などを退職した人
一般...0歳~74歳 までの人
平成9、12年度は0歳~69歳
老人...75歳以上 (一定の障がいのある人は65歳以上)の人、または昭和7年9月30日以前に生まれた人
平成9、12年度は70歳以上



保険税は納期内に納付を
保険税は国民健康保険を支える大切な財源として加入者が負担するものです。納期内の納付にご協力ください。

保険証の更新

新しい保険証を 郵送します

成田市国民健康保険証は10月1日に更新となります。新しい保険証は、9月5日から順次配達記録郵便で自宅へ郵送します。

なお、長期の不在で、郵便物の確認ができない人を対象に、窓口交付や成田・三里塚郵便局で受け取れる郵便局留めも実施します。希望する人は8月15日(月)~26日(金)に電話予約をしてください。予約のない人は配達記録郵便による郵送となります。

窓口交付と郵便局留め

【予約の方法】

予約期間と時間

期間=8月15日(月)~26日(金)

(土・日曜日を除く)

時間=午前8時30分~午後5時

予約電話先=保険年金課 ☎20-1526

【受け取り方法】

窓口交付

交付の際、本人確認をしますので、国保加入者の顔写真入り身分証明書を持参してください。

期間=9月6日(火)~16日(金)

(土・日曜日も交付します)

時間=午前8時30分~午後8時

場所=保険年金課(市役所1階)

郵便局留め

国保加入者の顔写真入りの身分証明書と印鑑を郵便局へ持参してください。

期間=9月6日(火)~15日(木)

場所と時間

○成田郵便局

平日・土曜日...午前8時~午後8時

日曜日・祝日...午前9時~午後3時

○三里塚郵便局

平日...午前9時~午後6時

土曜日...午前9時~午後5時

日曜日・祝日...午前9時~午後0時30分

くわしくは保険年金課 ☎20-1526へ。



医療費節約の
コツ
その4

なるべくひとつの医療機関で受診しましょう

一つの病気で何度も医者さんを変えると、初診料を何度も支払うことになり、医療費の増加を招きます。



医療費節約の
コツ
その5

時間外や休日の診療は避けましょう

別料金が加算されますから、急病のときなどを除き、診療時間内に受診するようにしましょう。



医療費節約の
コツ
その6

定期的な健康診断で、病気の早期発見・早期治療を心掛けましょう

年に一回は必ず健康診断を受けると良いでしょう。

人間ドック受検料を 助成しています

市では国民健康保険の加入者で、人間ドックと脳ドックを受ける人に、費用の助成を行っています。

- ・助成を受けることのできる病院
- ・成田赤十字病院 ☎22-2311
- ・成田病院 ☎22-1500
- ・藤倉クリニック ☎22-1158
- ・千葉脳神経外科病院 ☎043-2501228 (脳ドックのみ)
- ・助成額
- ・人間ドック=所定の受検費用の

10分の7
脳ドック=20,000円
助成申請の手順

直接病院にドックの予約をする受検日と受検する病院が決まったら、保険証と印鑑を持って市保険年金課で手続きする
受検日までに承認書が郵送されるので、それを持って病院へ行き受検する
検査の種類や費用、項目などは指定検査医療機関、コースにより異なります。利用方法などについてくわしくは、保険年金課 ☎20-1526へお問い合わせください。