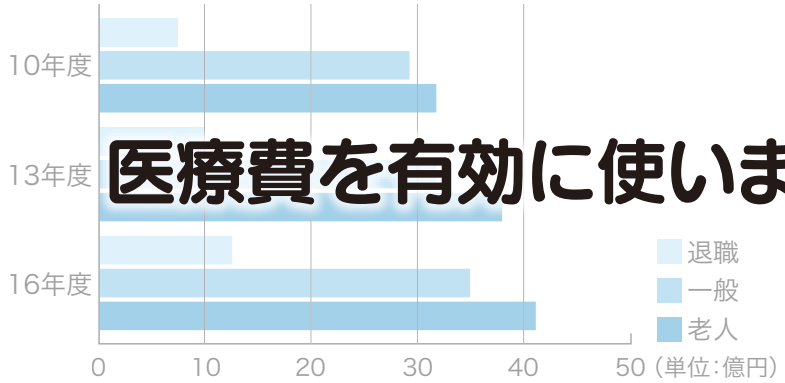
医療費を有効に使いましょう



国民健康保険は、皆さんが納めている保険税で支えられています。しかし急速な高齢化などにより、医療費は増え続け、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、医療費の増加を抑えるちょっとした工夫を心掛けましょう。

医療費節約のコツ その1
「かかりつけ医」をもちましょう

いつでも相談できる「かかりつけ医」を決めておくと安心です。

【選び方・つきあい方のポイント】
- 近所の開業医などを選ぶ
- 内科か小児科が適任
- 相性がよいお医者さんを選ぶ
- 決めたら全幅の信頼を寄せる
- 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、受診する際は、マナーを守りましょう。

【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伝える
- 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」をもちましょう

薬を処方してもらう薬局を一つに決めておくと、次のようなメリットがあります。

①自分の「薬歴」（処方された薬の記録）ができる
②薬の飲み合わせや重複処方が防げる
③お医者さんが処方した薬の内容を知ることができる
④服薬の指導や相談を受けられる
⑤必要以上の薬の処方を防げる

医療費節約のコツ その4
なるべく一つの医療機関で受診しましょう

一つの病気で何度も医療機関を変えると、初診料を何度も支払うことになり、医療費が増加します。

医療費節約のコツ その5
休日・時間外の診療は避けましょう

別料金が加算されるので、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
定期的に健康診断を受けましょう

年に1回は必ず健康診断を受け、病気の早期発見・早期治療を心掛けましょう。

※くわしくは保険年金課（☎20-1526）へ。

保険証の更新時期です
市窓口や郵便局での受け取りもできます

成田市国民健康保険証は10月1日に更新となります。新保険証は9月5日から順次、配達記録郵便で国保加入者宅へ郵送しますが、長期の不在で郵便物の受け取りができない世帯は、窓口交付や成田・三里塚・下総・大栄郵便局で受け取れる郵便局留めが利用できます。申し込みや受け取りの方法は下記のとおりです。

【申し込みの方法】
期間＝8月15日（火）～25日（金）（土・日曜日を除く）
時間＝午前8時30分～午後5時
申込先＝保険年金課（☎20-1526）

【受け取り方法】
■窓口交付
国保加入者の「顔写真入りの身分証明書」を持参してください。
期間＝9月6日（水）～15日（金）（土・日曜日も含む）
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」を持参してください。
期間＝9月6日（水）～15日（金）
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…午前9時～午後3時
○三里塚郵便局
平日…午前9時～午後6時（11日（月）～15日（金）は午後5時まで）
土曜日…午前9時～午後5時
日曜日…午前9時～午後0時30分
○下総郵便局・大栄郵便局
平日…午前8時～午後6時
土曜日…午前9時～午後5時（大栄は午前8時から）
日曜日…午前9時～午後0時30分