国保の広場

問市民課 国保医療班 ☎30-0222

上手な医療機関のかかり方

医療費に対する保険給付の財源は、皆さまの保険料です。

医療費が増えると保険料の見直しにつながります。

医療機関のかかり方や健康づくりを意識して、医療費を抑えていきましょう。

かかりつけ医を持ちましょう

風邪などの軽い症状であれば、身近な診療所でも治療内容はあまり変わりません。

自宅近くの診療所を選んでかかりつけ医を持ち、健康に不安を感じたときは、最初に相談してみましょう。必要な場合は、かかりつけ医から適切な医療機関を紹介してもらいましょう。

重複受診はやめましょう

同じ病気で複数の医療機関を受診することは控えましょう。

医療機関を変更すると、その都度初診料が発生し、医療費が増加します。

また、主治医に相談せず他の医療機関を受診すると、同じ検査や投薬により、かえって身体に悪影響を及ぼすおそれがあります。

なお、セカンドオピニオンとは、患者が主治医に相談した上で主治医以外の意見を聞くことです。主治医に相談なく他の医療機関を受診することではないので、ご注意ください。

診療時間内に受診しましょう

休日や夜間の救急医療機関は、緊急性の高い方を受け入れるためのものであり、医療費も高く設定されています。

休日や夜間に受診しようとする際には、平日の時間内に受診することができないのか、もう一度考えてみましょう。

テレフォン病院24をご利用ください

健康に関する不安・悩みを軽減・解消し、症状などに応じた適切な医療が受けられるよう、医師や看護師などの専門スタッフが24時間体制でお答えするサービスです。通話は無料です。

病院を受診する前や休日・夜間などの診療時間外にご利用ください。

☎0120-959-783

12月の運動教室

どなたでも無料で参加できます。参加希望の方は、市民課国保医療班へ前日までに電話にてお申し込みください。

教室	日時	場所	必要なもの
ストレッチポール教室（さんさんレディースクラブ）	4日㈪ 10時～	記念スポーツセンター	運動ぐつ、水分補給の飲料
ココから体操教室（華美会）	8日㈮ 10時～	十和田市民センター	運動ぐつ、スポーツタオル、水分補給の飲料
ゆったりヨガ教室（くびれてみヨーガ）	8日㈮・22日㈮ 10時～	花輪市民センター（コモッセ内）	ヨガマットまたは大判バスタオル、水分補給の飲料
浅利ゆみ先生の健康体操教室（スマイル教室）	12日㈫ 13時30分～	福祉保健センター	水分補給の飲料
リズム運動教室（ヘルスデザイン）	27日㈫ 10時～	花輪市民センター（コモッセ内）	運動ぐつ、水分補給の飲料

※無料託児を利用される方は、1週間前までにお申し込みください。

12月の骨密度測定会＆ナトカリ比測定会

◆日時：21日㈭ 14時～15時　◆場所：福祉保健センター

けんこう通信

保健情報を毎月お届け　問いきいき健康課 ☎30-0119

Photo Smile

■保健事業カレンダー

※(花)(八)(尾)(十)(大)は、花輪・八幡平・尾去沢・十和田・大湯を指します。

とき	内容	対象	受付時間	ところ
6日㈬	3～4か月児健診	平成29年8月生（全地区）	13時～13時15分	福祉保健センター
7日㈭	1歳6か月児健診	平成28年4月生（八、尾、花）	13時～13時15分	
11日㈪	5歳児すくすく健康相談	保育園などから連絡があります	13時～13時15分	
15日㈮	3歳児健診	平成26年7月生（花）、8月生（十、大）	13時～13時15分	
20日㈬	乳児相談（4～5カ月）	平成29年7月生（全地区）	9時45分～10時	

■在宅当番医（あんしん医療連携事業）

当番医はテレフォン病院24（☎0120-959-783）でも確認できます。

とき	病院名	とき	病院名
1日㈮	なかのクリニック ☎22-7335	16日㈯	いけがみクリニック ☎30-0111
2日㈯	大湯リハビリ病院 ☎37-3511	17日㊐	笹村整形外科 ☎30-0035
3日㊐	かづの厚生病院 ☎23-2111	18日㈪	本田医院 ☎35-3002
4日㈪	小坂町診療所 ☎29-5500	19日㈫	長橋医院 ☎23-7612
5日㈫	大里医院 ☎22-1251	20日㈬	三ケ田医院 ☎31-1231
6日㈬	長橋医院 ☎23-7612	21日㈭	大湯リハビリ病院 ☎37-3511
7日㈭	なかのクリニック ☎22-7335	22日㈮	笹村整形外科 ☎30-0035
8日㈮	いけがみクリニック ☎30-0111	23日㊏	福永医院 ☎35-3117
9日㈯	福永医院 ☎35-3117	24日㊐	かづの厚生病院 ☎23-2111
10日㊐	本田医院 ☎35-3002	25日㈪	大里医院 ☎22-1251
11日㈪	長橋医院 ☎23-7612	26日㈫	小坂町診療所 ☎29-5500
12日㈫	笹村整形外科 ☎30-0035	27日㈬	本田医院 ☎35-3002
13日㈬	大里医院 ☎22-1251	28日㈭	鹿角中央病院 ☎23-4131
14日㈭	鹿角中央病院 ☎23-4131	29日㈮	笹村整形外科 ☎30-0035
15日㈮	大湯リハビリ病院 ☎37-3511	30日㈯	福永医院 ☎35-3117
	※かづの厚生病院の入口は、「救急入口」となります。	31日㊐	大里医院 ☎22-1251

月曜から土曜は17時～20時、日曜祝日は9時～20時（12月29日㈮～1月3日㈬は9時～20時になります）
1月1日㊊は本田医院、2日㈫は大湯リハビリ病院、3日㈬は小坂町診療所

大腸がん検診の検便回収

今年度最後ですので、忘れずにご提出ください。

◆日時　12月7日㈭ 9時～14時

◆場所　福祉保健センター、十和田市民センター

■献血車訪問

とき	受付時間	ところ
21日㈭	9時～10時30分	東日本高速道路㈱東北支社 十和田管理事務所
	12時30分～16時30分	鹿角市役所
22日㈮	9時～10時25分	鹿角苑
	12時25分～13時15分	JAかづの本所
	14時5分～15時15分	鹿角中央病院

＊400ミリリットル献血にご協力をお願いします。輸血患者の副作用軽減につながります。

ヒートショックを防ごう

寒さが厳しさを増すこの時期、入浴中に倒れる方が増えてきます。家の中でも急激な温度変化に注意しましょう。

●ヒートショックとは

温かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度の変化によって、血圧が大きく変動することで起こり、気温の下がる冬場に多く見られます。

●ヒートショックを防ぐために

・脱衣所や浴室、トイレなどにも暖房器具を置き、生活空間全体を温かくしましょう。
・かけ湯など、徐々に体を温めながら入浴しましょう。
・湯船から急に立ち上がらないようにしましょう。
・お酒を飲んだら、すぐには入浴しないようにしましょう。

子宮がん・乳がん検診の受付

子宮がん・乳がん検診の予約を受け付けています。受診希望者はいきいき健康課（☎30-0119）までご連絡ください。

◆予約期間　平成30年1月31日㈬
（検診は2月28日㈬まで）

◆場所　かづの厚生病院（子宮がん・乳がん）
いけがみレディースクリニック（子宮がん）

※12月1日㈮は「いのちの日」～こころの健康についての理解と啓発を行う日です～