

お医者さんのかかり方で医療費を節約できます！

問 国保年金課国保係 ☎ 95-9891

▼“最初から大病院”は控えましょう

紹介状なしで200床以上の大病院を受診すると、初診料とは別に一定額を患者が負担しなくてはなりません。軽度な症状であれば、最初から大病院にはかからず「かかりつけ医」に相談しましょう。必要に応じて、大病院などの専門医へ紹介状を書いてもらえます。

▼重複受診はやめましょう

同じ症状で複数の医療機関にかかると、病院を変えるごとに初診料がかかってしまいます。また、同じような検査や処置が行われ、投薬や注射などを繰り返すことによって身体への負担や、副作用が心配されます。

▼時間外受診は控えましょう

休日や夜間の受診は割増料金がかかります。緊急性が高いのかどうかよく考えましょう。

▼お薬手帳を活用しましょう

病院や診療所、歯科医院、薬局に行くときは、お薬手帳を持参しましょう。副作用などのリスクを減らすため、複数の医療機関にかかっている場合はお薬手帳を1冊にまとめて記録することが大切です。医師や薬剤師に見せることで、薬の重複や、飲み合わせを確認してもらうことができます。また、飲み残しの薬があるときは手帳に記録することで必要以上に薬をもらうことを避けることもできます。

▼ジェネリック医薬品を使ってみませんか？

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）と同じ有効成分を含み、同等の効能をもつ薬のことです。その多くは新薬の2～7割程度の価格になっています。患者の体調や、体質によっては使用できない場合もあります。希望する場合は医師や薬剤師に相談しましょう。

老人クラブに入って一緒に 充実した時間を過ごしましょう

問 高齢介護課高齢福祉係（市老人クラブ連合会事務局） ☎ 95-9888



市内で27クラブ、6,234人の会員が活動しています。

対 概ね60歳以上

問 住んでいる地区の老人クラブ（住んでいる地区の老人クラブが分からない場合は、市老人クラブ連合会事務局）

郡上八幡シニアクラブからの 視察を受け入れました

岐阜県郡上八幡シニアクラブ役員11名が、棚尾再青会の行う「たなお高齢者と子どもふれあい食堂」を視察されました。食堂を始めるきっかけ、準備段階での苦労話、実際の運営内容、月2回の定期開催のコツなどについて質問を受けました。老人クラブ活動の話に花が咲き、とても有意義な時を過ごすことができました。

