

健康をまもって、医療費節約

— 正しく知って、しっかり実践! —

新居浜市健康づくり推進本部
生活習慣病グループ (国保課) ☎ 65-1219

START

自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てをすることを「セルフメディケーション」といいます。日頃から自分の健康を気にかけて、ちょっとした体調不良の時には市販薬を利用して早めに体調を整えるなど、セルフメディケーションを実践しましょう。



STEP 1

生活習慣を整えましょう

適度な運動、バランスの良い食事、十分な休養の習慣をつけ、健康を維持しましょう。

STEP 2

さあ行こう 今年も健診

健診後は結果に応じて生活習慣を修正し、生活習慣病の発症・重症化の予防に努めましょう。

病気を早期に発見できれば、医療費負担も小さく済みます。



POINT 健診情報はこちら



集団健診



POINT 後期高齢者健康診査の受診券発行は、国保課 (☎ 65-1170) まで



POINT 毎月17日はローソルト

+ベジチェックの日▼



ローソルト+
ベジチェックの日

STEP 3

ちょっとした体調不良 (風邪や軽いけが) は、自分で手当てしましょう

ドラッグストアなどで市販されている医薬品を上手に使えば、医療費を抑えられます。



健康づくり
推進本部 HP は
こちら



一步一步の積み重ねが

健康寿命の延伸、医療費の節約につながります!



医療費節約 7 つの心がけ

1 まずは「かかりつけ医」を持ちましょう

病状や病歴、体質などを踏まえた診療を受けたり、健康づくり全般についての相談ができたりします。専門の医療機関を受診する必要がある場合も、かかりつけ医の紹介状を持参すると、選定療養費の支払いが不要になります。

2 平日の診療時間内に受診しましょう

夜間や休日は緊急性の高い患者のための診療時間で、医療費が割高に設定されています。

3 重複受診（病院のかけもち）は避けましょう

同じ病気で複数の医療機関を受診すると、受診するたび、余分に初診料などがかかります。

4 ジェネリック医薬品（後発医薬品）を利用しましょう

開発コストがかからない分、新薬より低価格です。効き目や安全性に違いはありません。令和6年10月から、先発医薬品を希望した場合、特別の料金（先発医薬品との価格差の4分の1相当）が加算されます。

5 かかりつけ薬局・薬剤師を持ちましょう

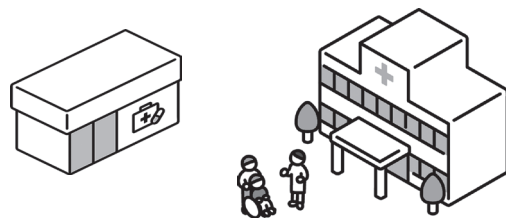
服薬情報を一括管理でき、薬の重複や飲み合わせを確認してもらえ、薬歴を把握した上での助言が受けられます。お薬手帳はいつでも持ち歩くようにしましょう。

6 薬の用法・用量、タイミングを正しく守って内服しましょう

多くの薬（おおむね6剤以上が目安）を併用することにより、副作用などの有害事象を引き起こすことを「ポリファーマシー」と言います。正しく服用できないと症状悪化や、さらに薬が増える恐れもあります。薬の種類が多い場合は、医師・薬剤師に相談しましょう。

7 リフィル処方箋を活用しましょう

医師が認めた場合には、同じ処方箋（リフィル処方箋）で最大3回まで、医師の診察を受けなくても薬局で薬を受け取れます。



♥ 新居浜 KENPOS 睡眠記録キャンペーン

睡眠習慣の改善の第一歩として、まずは健康アプリ「新居浜 KENPOS」で自分の睡眠を記録することから始めてみませんか？ 期間中の連続した7日以上、新居浜 KENPOS にて「睡眠の状態」の選択と「就寝・起床時間」の入力で300ポイント獲得のチャンス！

期間 12月1日(日)～

31日(火)の1カ月間

問 健康政策課

☎ 65-1586



詳細はこちら

♥ 出張健康相談

毎日の健康管理について保健師などの専門職が地域に出向き、相談に応じます。お買い物ついでに気軽にお立ち寄りください。相談は、保健福祉 MaaS 車両内で行います。

日 12月9日(月) 10:00～11:30

場 ファミリーマート新居浜垣生

店駐車場

¥ 無料

問 健康政策課

☎ 65-1586



詳細はこちら

♥ こころの相談

こころの悩みや不安の相談に臨床心理士が応じます（Zoomによるオンライン相談も可）。

日 12月16日(月) 13:30～15:30

定 2組程度（要予約）

¥ 無料

場・申・問 保健センター

☎ 35-1070



詳細はこちら

