

国民健康保険・後期高齢者医療保険にご加入のみなさまへ

●医療機関は適正に受診しましょう

過度な受診や薬の服用は、医療費が高額になったり、身体への負担がかかることにも繋がります。日ごろから自分の体調に目を向けて予防をしたり、次のポイントを押さえて医療機関を受診することなどを心がけましょう。

1 重複受診をやめましょう

同じ病気で複数の医療機関を受診することにより初診料や検査料がかかり、医療費が高額になります。また、何度も検査や処置、投薬などを行うので、体に負担がかかることがあります。

2 多剤服用（ポリファーマシー）に気をつけましょう

単に服用する薬の数が多いことではなく、多くの薬を服用しているために、副作用を起こしたり、きちんと薬が飲めなくなったりしている状態をいいます。処方される薬が6種類以上になると、副作用などを起こしやすくなるといわれています。

薬を飲んでいて、めまいやふらつき、食欲低下や物忘れなどの症状がある場合は、勝手に薬をやめたり減らしたりせず、必ず医師や薬剤師に相談しましょう。



3 かかりつけ医をもちましょう

かかりつけ医をもつと、体質や持病を理解したうえで助言してくれたり、必要に応じて専門医を紹介してくれたりするので安心です。

4 かかりつけ薬局をもちましょう

かかりつけ薬局をもつと、薬歴（薬の服用記録）管理や飲み合わせによる副作用の防止、多剤処方による健康被害のリスク軽減など、健康管理をサポートしてくれます。

5 お薬手帳を活用しましょう

お薬手帳を作って記録しておけば、薬の重複や飲み合わせのトラブルを未然に防ぐことができます。また、複数のお薬手帳は1冊にまとめて管理しやすくしましょう。

6 上手にセルフメディケーションしましょう

セルフメディケーションとは、「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すること」です。日ごろから自分の健康状態と生活習慣をチェックし、ちょっとした体調不良の際に、OTC医薬品（薬局などで市販されている薬）を上手に使うことで自分自身で健康の維持や病気の予防・治療にあたりましょう。

OTC医薬品の購入費用はセルフメディケーション税制による所得控除が可能です。詳しくは厚生労働省のホームページをご覧ください。

●「第三者行為」で負傷した場合はまず連絡を！

平川市国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方が、交通事故や暴力など**第三者（自分以外の人）の行為**で負傷したり病気になる場合でも、**保険証を使って治療**を受けることができます。

しかし、その治療費は本来加害者が負担するべきものですので、一時的に立て替え払いし、後日、加害者にその治療費を請求することになります。届け出が必要となりますので、第三者の行為で負傷して、保険証を使って治療を受ける場合は、必ず平川市国保年金課国保係まで速やかにご連絡ください。

「第三者行為」に該当するのは次のような事例です

- ・交通事故（バイクや自転車によるものも含む）
- ・購入食品や飲食店などでの食中毒
- ・他者所有の建物での設備の欠陥などによる事故
- ・不当な暴力や傷害行為によるケガ
- ・他人のペットなどによるケガ
- ・スキー、スノーボードなどの接触事故



※医師の診察を受ける際は、第三者行為によるケガなどであることを伝えてください。

※加害者から治療費を受け取ったり、示談を済ませたりすると保険証が使えない場合があります。示談を結ぶ前にご連絡ください。

※自損事故や業務中の事故の場合もご連絡ください。

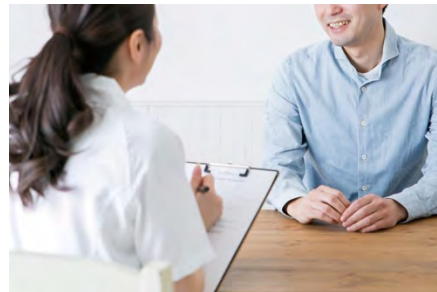
TOPICS 02

禁煙外来治療費を助成します

市では、喫煙や受動喫煙による健康被害を減らすため、公的医療保険が適用される禁煙外来治療にチャレンジする市民の方へ、費用の一部を助成します。

▶対象者 <次の要件を全て満たしている方>

- ・治療開始前に子育て健康課に事前申請を行い、確認事項に同意しており、公的医療保険が適用される所定の治療過程を完了した方。
※事前申請日から6ヶ月以内に完了する必要があります。
- ・事前申請日と助成申請時に市内に住所を有する、満20歳以上の方。
- ・過去に平川市の禁煙外来治療費助成を受けたことがない方。



▶助成金額（1人1回のみ）

- ・禁煙外来治療に要した費用（自己負担額。薬剤費を含む）の2分の1（上限1万円）
※100円未満は切り捨てとなります。

●助成までの流れ ※様式は市ホームページからダウンロードできます。



事前申請

「禁煙外来治療費助成事業開始申請書兼確約書（様式第1号）」を下記の申請窓口へ提出する。

【必要なもの】

印鑑、運転免許証など本人確認ができるもの



治療

禁煙外来を受診し、所定の治療を完了する。

※通常12週間で5回受診となります。



交付申請書の提出

「禁煙外来治療費助成事業交付申請書（様式第2号）」を下記の申請窓口へ提出する。

【添付書類】

①禁煙外来治療に要した医療費・薬剤費領収書・明細書（写し）、②禁煙外来治療完了証明書または禁煙外来が完了したことが確認できる文書

▶注意事項

- ・禁煙外来を受診する予定の病院へ、治療が保険適用となるか確認のうえ、事前申請をしてください。
- ・事前申請受付期間は、12月28日（月）までとなります。
- ・助成を受ける方は、令和3年3月までに禁煙外来治療を終え、申請をしてください。
- ・助成申請期限は、治療完了翌月末となります。※ただし、3月中に完了した場合は3月末となります。
- ・途中で治療を断念した場合、助成金は交付されません。

▶申請窓口

子育て健康課 健康推進係（健康センター内）
尾上総合支所 市民生活課
碓ヶ関総合支所 市民生活課



【問合せ】 子育て健康課 健康推進係 ☎44-1111（内線1140）

TOPICS 03

弘前圏域市民後見人養成研修

弘前圏域8市町村では、成年後見人に必要な知識を習得し、地域の認知症などのサポートにあたる人材「市民後見人」を養成する研修を開講します。研修終了者は、「弘前圏域市民後見人候補者名簿」に登録し、必要に応じて、家庭裁判所に推薦します。

研修を受講し、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりに貢献してみませんか。



開催日	時間	内容	場所
10月17日(土)	9:00～14:30	オリエンテーション、市民後見概論	弘前市総合学習センター (弘前市大字末広)
10月24日(土)	9:00～15:30	成年後見制度概論、各論、地域福祉・権利擁護の理念	ヒロロスクエア健康ホール (弘前市駅前町)
10月31日(土)	9:00～16:00	家族法、財産法、高齢者・認知症の理解、介護保険制度	弘前市総合学習センター
11月7日(土)	9:00～16:00	高齢者・障害者施策、関係諸制度	ヒロロスクエア健康ホール
11月14日(土)	9:00～14:00	対人援助の基礎	弘前市総合学習センター
11月21日(土)	9:00～17:00	体験実習	弘前市総合学習センター
11月28日(土)	9:00～15:00	申立て手続き、財産目録、後見計画・収支予定の作成	弘前市総合学習センター
12月5日(土)	9:00～15:30	報告書作成、報酬付与の申立ての実務、後見事務終了時の手続きなど	弘前市総合学習センター
12月12日(土)	9:00～15:00	事例報告と検討	弘前市総合学習センター
12月19日(土)	9:00～12:00	課題作成、修了式	弘前市総合学習センター

▶対象者／(1)～(3)の全てに該当する方。

(1) 年齢が25歳以上70歳未満の方 (2) すべての研修を受講できる見込みのある方

(3) 研修終了後、市民後見人として活動する意思がある方

▶募集人数／30人

▶参加料／無料 ※事前申し込みが必要です。

▶申込期限／10月2日(金)

[申込み・問合せ] 弘前圏域権利擁護支援センター(ヒロロ3階ヒロロスクエア内) ☎26-6557、FAX 55-0891
[E-Mail] h8-kenri@titan.ocn.ne.jp) ※日・月曜日は休業。



広報ひらかわに広告を掲載しませんか？

[問合せ] 総務課 広報広聴係 ☎44-1111 (内線 1353)

●発行日 毎月15日(発行日が休日の場合は前後の平日)

●発行部数 11,300部/月

●掲載料 縦44mm×横84mm カラー/20,000円、縦44mm×横179mm カラー/40,000円

※詳細につきましては市ホームページをご覧ください。

TOPICS 04

資源物を無料で回収します

市では、古着、鍋などの金属製品、使わなくなった小型家電、パソコンなどの資源物の回収を次のとおり実施します。回収した物品は、資源としてリサイクルします。無料で回収しますので、ぜひご活用ください。

●回収内容

古着

衣服など、洗濯したものを1着から回収します。

- ・ハンガーを取り除き、透明又は半透明な袋に入れて出してください。
- ・汚れているものや臭いがとれないもの、破れているものは回収しません。他の方が再度着用できるものを出してください。



小型家電

回収対象は、電源や充電器、電池を必要とする製品です。

- ・電池を使用する製品については、電池を取り除いてください。
- ・家電リサイクル法に定められた製品(テレビ、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機、衣類乾燥機、エアコン)は回収できません。
- ・ストーブは、スポイトや灯油ポンプを使用して、タンク下の受け皿に残っている灯油を抜き取ってください。
- ・プリンターは、中のトナーを抜き取ってください。
- ・蛍光管(天井灯・電気スタンドなど)は回収できません。

金属製品

鍋、やかん、フライパン、空の一斗缶、ガスレンジ、カセットコンロ、スチールラック、スチールボックス、鉄製のスコップ、トタン板、物干し、金属バット、傘のほね、自転車、その他金属製品全般(家庭から出る一般廃棄物に限る)。

※金庫類、ガスボンベは回収できません。



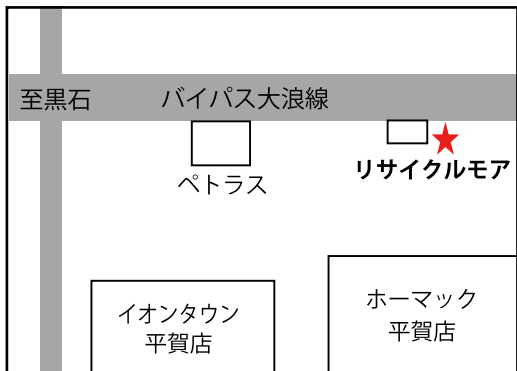
パソコン・携帯電話

事前に個人情報を消去したうえでお持ちください。

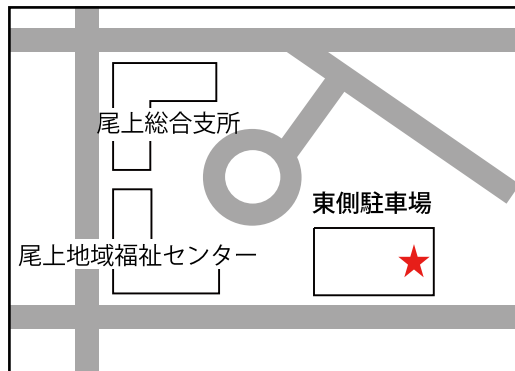
※個人情報の消去を希望する場合はお申し出ください。

●開催日時・回収場所 ※回収場所は★印です。

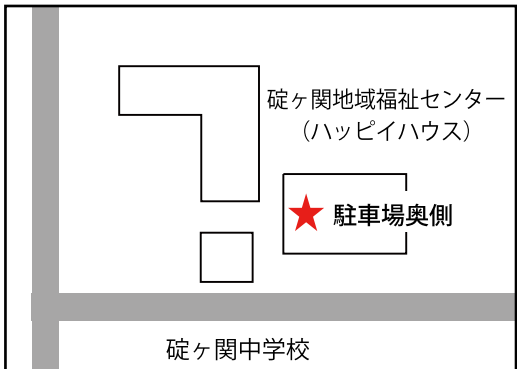
【平賀地区】10月17日(土) 8:30～15:00
ホームック平賀店駐車場



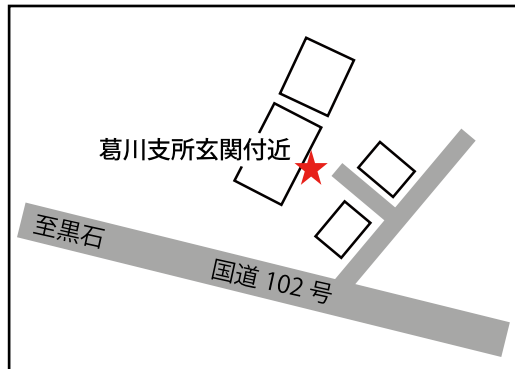
【尾上地域】10月18日(日) 13:00～15:30
尾上総合支所東側駐車場



【碓ヶ関地区】10月18日(日) 8:30～11:00
碓ヶ関地域福祉センター駐車場



【東部地区】10月16日(金) 9:00～15:00
葛川支所敷地内



【問合せ】市民課 環境衛生係 ☎44-1111 (内線1225)