

自分の健康は自分で守る

セルフメディケーションを

心がけましょう



せ、セルフメディケーション??

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



▶ 普段やっているこんなこともセルフメディケーションです

頭痛がしたので
市販の頭痛薬を飲む



栄養ドリンク剤を
飲んで早めに休む



転んだので
ばんそうこうを貼る



▶ セルフメディケーションのポイント

日ごろから積極的に自分の健康を管理する

- ・規則正しい生活を送り、体に備わっている自然治癒力を高める
- ・毎年健診を受けて自分の体をチェック
- ・正しい健康知識を身に付け、薬を正しく使う
- ・OTC医薬品（市販薬）を活用する
- ・かかりつけ薬局、薬剤師を持つ



交通事故などの第三者行為による治療で

国民健康保険を使用する場合は

傷病届を提出しましょう



▶ 第三者行為によるケガ

交通事故(自損含む)



暴力行為



他人の飼い犬に噛まれる



など



自損事故で同乗者が
ケガをしたら？

自損事故で同乗者がケガをしたときは、運転者が加害者の第三者行為となります。同乗者が保険証を使って治療を受けた場合は、必ず「第三者行為による傷病届」を提出してください。

▶ こんなとき国保は使えません

- ・示談を済ませてしまったとき
- ・勤務中や通勤途中での事故
- ・不法行為（飲酒運転や無免許運転）



届出がない場合、加害者等に対して請求ができませんので、必ず届出を行ってください

▶ 令和5年1月診療分から医療費通知の発送時期が変わります 変更点

①年5回（2月、5月、7月、9月、11月）発送から、
年2回（2月、4月）発送（※）へ

※1～10月診療分は2月発送、11～12月診療分は4月に発送します

②通知を「はがき」から「封書」へ変更します

【お問い合わせ先】

古河庁舎：国保年金課 TEL0280-22-5111

総和庁舎：市民総合窓口課 TEL0280-92-3111

三和庁舎：市民総合窓口室 TEL0280-76-1511