

医療費の適正化は医療保険制度を健全化し、私たちの暮らしを守ることにつながります。生活習慣を見直して健康づくりに取り組むことや、正しいお医者さんへのかかり方を知っておくことで、医療費の増加が抑えられ、私たちの家計への影響も少なくなります。みんなが安心して医療を受けられる制度を維持していくために、ご理解とご協力をお願いします。



## 生活習慣を見直して医療費を節約しましょう



栄養のバランス？気にしてない！

偏った食生活は、高血圧、高血糖などを招きます。これらは自覚症状が乏しいため放置されやすく、気付かない間に症状が悪化するケースが多いのです。

このような事態を防ぐためには、栄養バランスの良い食事が大切です。



いろいろな病院を試したい…

同じ病気で複数の医療機関にかかる「はしご受診」はやめましょう。病院を変えるごとに初診料や検査費用がかかり、医療費増加の原因になるだけでなく、検査や薬の重複が体に悪影響を与える危険性もあります。



タバコがやめられなくて…

タバコはがん、歯周病、糖尿病、骨粗しょう症などあらゆる病気の原因となります。さらに受動喫煙により周囲の人の健康を害し、医療費増加の原因となります。



大きな病院の方が安心だから…

紹介状なしで大病院を受診すると、初診料とは別に特別な費用を負担しなければなりません。また待ち時間も長く、多くのお金と時間を費やすことになります。

### 【お問い合わせ先】

国保加入・喪失、保険税の金額について  
古河庁舎：国保年金課 ☎0280-22-5111(代表)

保険税の納付・納税相談について  
古河庁舎：収納課 ☎0280-22-5111(代表)

# OTC医薬品を上手に活用しましょう！

日ごろから、毎日の体調を管理することが大切です。  
しかし、疲れなど様々な要因により体調不良を起こすこともあります。軽い体調不良のときは、医師の処方せんなしで購入できるOTC医薬品を上手に活用しましょう。

## OTC医薬品とは？

薬局やドラッグストアなどで処方せんを必要とせずに購入できる「要指導医薬品」と、「一般用医薬品」のことをいいます。  
(以前は「市販薬」などと呼ばれていました。)  
OTCは、「Over The Counter」の略で、店頭で薬を買うことを意味しています。



## OTC医薬品を活用する例

- 頭が痛いときは、鎮痛剤を飲む
- 胃腸の調子が悪いときは、胃腸薬を飲む
- 症状に合わせたかぜ薬を飲む
- 目が疲れたら目薬をさす



## 気になることは専門家に相談！

薬を使用して気になる症状がある、効果が見られないなど心配なときは自己判断せずに、医師や薬局・ドラッグストアの薬剤師などの専門家に相談しましょう。



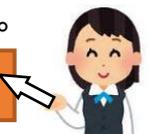
## 新型コロナウイルス感染症の影響に伴う国保税の減免について

新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った世帯、新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の令和3年中の事業収入等が令和2年中の収入より10分の3以上減少が見込まれる世帯は、減免の制度に該当する場合があります。

詳しくは、古河市ホームページをご覧ください。国保年金課 保険税係までご相談ください。

古河市 国保 コロナ減免

検索



## 茨城県の実施【賦課方式の統一】について

茨城県は、県内市町村の賦課方式を、令和4年度から2方式(所得割・均等割)に統一するよう進めています。古河市は、現在3方式(所得割・均等割・平等割)で課税しており、今後2方式について検討を重ねてまいります。

