

## 健康・お薬を上手に活用しましょう

### ● 健診後の受診も大切です

健診は、自覚症状がない病気を早期に発見する大切な機会です。

健診結果で「要受診」「要精密検査」などと判定された方は、そのままにせず、結果票を持って早めに医療機関を受診しましょう。

### ● お薬の受け取り方・選び方の工夫

症状が安定している場合、同じ処方箋を最大3回まで使え、通院の手間を減らせます。

### ● 長期処方・分割調剤

長期間分をまとめて処方してもらったり方法や、薬を複数回に分けて受け取る方法があります。

### ● バイオ後続品（バイオシミラー）

同等の効果と安全性が認められた医薬品で、医療費の節約につながります。

### ● セルフメディケーション

自分の健康に気を配り、軽い体調不良には市販薬（OTC医薬品）を上手に使う対処しましょう。

・薬剤師や登録販売者に相談して選びましょう。

・説明書を読み、用法・用量を守りましょう。

・症状が長引くときや悪化したときは、無理せず医療機関を受診してください。

・普段から病院のお薬を飲んでい  
る方は、購入前に必ず医師や薬  
剤師へご相談ください。

※治療や薬の利用は自分で判断せ  
ず、医師や薬剤師などの専門家  
に相談しましょう。

### ◆ 問い合わせ先

健康推進課 医療年金係  
☎85-2137

## 国保の加入・脱退はオンラインで手続きできます

退職や就職等で

国民健康保険に加入・脱退する場合、

オンラインで手続きできます。



▲申請フォーム

※転入に伴う加入手続きは、役場窓口で手続きが必要です。

### ● 用意するもの

- ・顔付き本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証等）
- ・（国保加入の場合）社会保険等を喪失したことがわかるもの（健康保険資格喪失証明書等）
- ・（国保脱退の場合）新しい資格確認書または資格情報のお知らせ（社保、共済等）

### ◆ 問い合わせ先

健康推進課 医療年金係  
☎85-2137

## 後期高齢者歯科健診

歯周病にかかると、誤って細菌が気管支から肺へ流れ込み、肺炎を引き起こすことがあります。

歯や歯ぐきの状態を確認するため、年に1回、無料の後期高齢者歯科健診を受診しましょう。

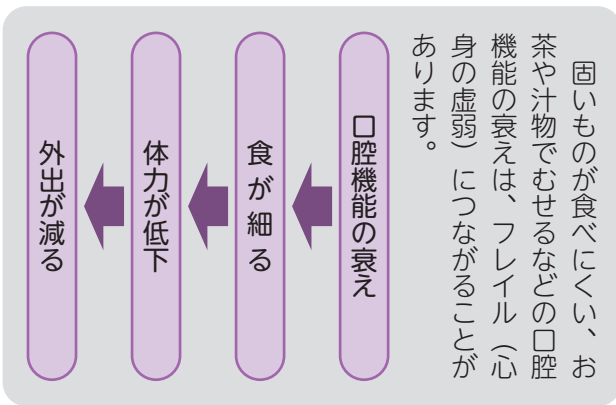
### ● 受診方法

歯科健診実施医療機関は、QRコードからご確認ください。（受診券はありません。）

予約のうえ受診してください。



固いものが食べにくい、お茶や汁物でむせるなどの口腔機能の衰えは、フレイル（心身の虚弱）につながる可能性があります。



### ◆ 問い合わせ先

健康推進課 医療年金係  
☎85-2137

広告

## 元気な今こそ希望苑デイサービスセンター 始めてみませんか？



要支援から要介護度5の方が、ご入浴・お食事・機能訓練・お出かけなどで1日楽しく過ごしていただける日帰りサービスです。

ご利用者様の声  
九十過ぎてから、ここで同級生に会えてびっくりした！（90代女性）

お問い合わせ先 三種町鹿渡字町後250-2 ☎0185-72-2300

サービス提供時間 9:15～16:30 定休日 日曜日・元日

無料体験受付中

広告

地域に根ざして半世紀

創業61周年 株式会社  
カネベン 会社

## 金子塗装店

お値段以上の高品質

7人の熟練職人 一級塗装技能士/5名 二級塗装技能士/1名  
(有資格者) 一級土木施工管理技士/1名 二級建築施工管理技士/2名

見積・ドローン調査無料！

お気軽にご相談ください。 ☎0185-85-3355

〒018-2407 秋田県山本郡三種町浜田字上浜田81