



医療費適正化にご協力ください!!

休日や夜間において、軽症の患者さんの救急医療への受診が増加しているため、緊急性の高い重症患者の治療に支障をきたすケースが発生し、医師の負担が過重となる原因のひとつにもなっ

ています。必要な人が安心して医療が受けられ、保険料や窓口負担として皆様が支払う医療費を有効活用するためにも、次のことに留意しましょう。

受診の際の留意点

- 休日・夜間の受診は控える。
- 夜間・休日にお子さんの急な病気で心配になったら、まず「こども医療でんわ相談」を利用する。

こども医療でんわ相談
#8000または011-232-1599
(毎日19時～翌朝8時)

※小児科医師・看護師が電話で相談を受け付けます。



- かかりつけ医をもち、同じ病気で複数の医療機関を受診することは控える。
- 薬が余っているときは、医師や薬剤師に相談する。
- 薬の飲み合わせには注意する。
- 後発医薬品(ジェネリック医薬品)を活用する。
- 一年に一度は特定健診を受診し、病気の早期発見・治療を心がける。



令和5年度 国保特定健診・後期高齢者健診を受診された方にお知らせ

医療機関で国保特定健診・後期高齢者健診を受診された方に、燃やせるごみ袋(20リットル×10枚)をお渡ししています。医療機関から送られた健診結果票をお持ちになり、市役所1階 医療保険係の

窓口にお越しください。代理の方でも構いません。なお、令和5年度に受診した方の受け付けは、令和6年5月末までとなりますので、お早めに窓口にお越しください。

あかびら市立病院からのお知らせ

オプション健診に「肺がんセット」を追加しました!

あかびら市立病院では、11月1日からオプション健診の項目に、新たに「肺がんセット」を追加しました。

肺がんセットでは、「CT検査」と「^{かくたん}喀痰細胞診」の2つのメニューを用意し、CT検査では、胸部レントゲン検査に比べてがんの発見率が上がる^{かくたん}こと、^{かくたん}喀痰細胞診では、CT検査で見つけにくい気管支にできるがんの発見が期待できます。

こんな方におすすめです

- 喫煙している方、もしくは喫煙歴のある方
- ご家族に肺がんの既往がある方
- 受動喫煙が気になる方
- 肺がんが心配な方



申込方法	予約制ですので電話にてお申し込みください。
料 金	<ul style="list-style-type: none"> ○ CT検査のみ 6,800円 ○ ^{かくたん}喀痰細胞診のみ 2,720円 ○ CT検査・^{かくたん}喀痰細胞診 9,000円 ※いずれも税込みです。 ※オプション健診のみ受けられる方は医師の診察が必要となり、診察料1,900円が別途発生しますのでご注意ください。
検査結果	準備ができ次第、ご自宅へ郵送します。
申 込 問 合 せ	あかびら市立病院 在宅医療・健診センター ☎32-3211(内線350)

※その他のオプション健診の項目につきましては、右のQRコードからご覧ください。



「地域の支え合い」で高齢者虐待をなくしましょう

◆暴力だけではない！ こんな行動・発言が、実は・・・虐待です

- おもらしをしないよう水分を控えさせる。
- 通帳などを管理し、本人に無断で使っている。
- 病気の可能性があるのに、病院に連れていかない。
- 意図的な無視や嫌がらせなど、精神的な苦痛を与える。
- 言うことを聞かないので、怒鳴ったり、ののしったりする。



虐待に至ってしまう背景とは

- 介護負担が重い。
- 介護の知識や技術不足。
- 認知症に対しての理解不足。
- 経済的な問題を抱えている。
- お互いの人間関係。
- 地域や社会とのつながりが無い。

◆地域の気づき・見守り・助け合いが大切

介護者は日々の介護で心身ともに疲弊し、追い詰められ、自覚がないまま虐待行為をしてしまうことがあります。

虐待は他人事ではなく、誰にでも起こり得る身近な問題なのです。

介護する人、される人を孤立させないよう、地域での気づき・見守り・助け合いが大切です。「話を聞いてあげる」「日常の挨拶を交わす」「いたわりの言葉やねぎらいの言葉をかける」など、あたたかい関心を持つことで高齢者虐待を防ぎ、誰もが尊厳をもって暮らせるよう、地域ぐるみで支え合いましょう。

家庭だけではなく、施設などでの 安易な身体拘束も虐待です

次のような「身体拘束」は、生命や身体を保護するためのやむを得ない場合を除き、原則禁止行為とされています。

- ベッドや車いすに縛り付ける。
- ベッドを柵で囲む。
- ミトン型の手袋などをつける。
- 自分で開けることのできない部屋に隔離する。



気になることがあれば、まずこちらへ
地域包括支援センター(市役所内) ☎32-0661
月～金 8時30分～17時 土・日・祝日休み

第4回 明治安田生命大人の塗り絵コンクール



赤平市と包括連携協定を結んでいる明治安田生命保険相互会社では、健康づくり支援の一環として「大人の塗り絵コンクール」を開催しています。

塗り絵で脳を活性化し、ご自身の健康づくりに役立ててみませんか。



応募期間	令和6年1月31日(水)まで
対象年齢	18歳以上
応募作品	本コンクール専用「大人の塗り絵」10種類から選択 ※複数選択可能
応募方法	<ul style="list-style-type: none"> ●塗り絵は包括支援センターに設置しています。完成後地域包括支援センターにご提出ください。 ●塗り絵をご自宅へお届けすることもできますので、ご希望の場合はお問い合わせください。
問合せ	明治安田生命旭川支社滝川営業部 ☎070-4895-0001:柴田 ☎070-4894-6080:孫崎