

## 認知症と共生する まちづくりをめざして No. 4

### ①誰もが高齢になることに備えましょう

記憶力や判断力は年齢とともに弱まるものです。自分だけの記憶や判断ではなく、記録できる物や家族や友人の力を活用し、確認して行動する習慣を身につけておきましょう。

### ②認知症になるかもしれないことに備えましょう

認知症と診断されても、あなたとご家族の生活は、昨日と今日で急に変わることはありません。診断されたばかりの時期や普段からでも、認知症に備えてできることはたくさんあります。

- 生活全般を保つために、適度な運動、食事、睡眠をとりましょう。
- 心身の機能を保つために、誰かと一緒にできること、誰かの役に立つこと、趣味にしていることなどを楽しみながら継続しましょう。



あなたやご家族が認知症と診断されたとき、どのように思いますか。もしかすると、悲しい気持ちになったりショックを受けたりするかもしれません。認知症と診断されたからといって、人生が終わるわけではありません。まずは慌てずに、少しでも早く希望を見つけるための3つのヒントを紹介します。

### ③体調の変化に敏感でいましょう そして早めの相談・受診へ

他の病気と同様、できる限り早く、正確な診断がわかることで、適切な治療やリハビリ・介護を受けることができます。そのため、わずかな体調の変化に気づけるように、普段から規則正しい生活習慣を心がけ、専門的な相談ができる人やかかりつけ医師を見つけておきましょう。



出典：公益社団法人認知症の人と家族の会  
「認知症のある生活に備える手引き」より



## information 医療保険

問合せ  
医療保険係 ☎32-2214

## 医療費通知をご活用ください

通常、受診時に窓口でお支払いいただく自己負担額は、総医療費の3割～1割ですが、それ以外の部分(7割～9割)は、加入者のみなさんにお支払いいただいた国民健康保険税や、国からの交付金などで賄われています。

年6回、世帯主の方へ国民健康保険で診療を受けた医療費の額をお知らせ(医療費通知)しています。

医療費通知の内容を参考に、医療費負担のしくみや健康について理解を深めていただき、国民健康保険事業の健全な運営にご協力ください。

医療費通知は、医療機関などからの請求内容に誤りがないかを確認していただくための参考資料として、確定申告の医療費控除の申請に使用することができますので、ご活用ください。

**なお、国民健康保険の医療費通知の再発行はできませんので、紛失した場合は今までどおり、領収書を使用して医療費控除の申請をしてください。また、12月診療分の医療費通知は確定申告までに発行することができませんので、領収書を使用してください。**

### 医療費のお知らせに載っているもの

- 受診者
- 診療年月
- 医療機関などの名称
- 入院・通院の別
- 入院・通院の日数
- 医療費などの総額(自己負担額と国民健康保険が負担した額の合計)
- 支払った医療費の額



### 後期高齢者医療制度の加入者の方へ

1月上旬(令和5年1月～9月診療)と2月下旬(令和5年10月～12月診療)の年2回、北海道後期高齢者医療広域連合から「医療費通知」を発行しています。

※診療内容の審査などの都合上一部の受診記録を記載していない場合があります。

# 医療コーナー



## 市立病院外来診療日程

診療科	受付時間	月	火	水	木	金
内科	午前 7:45~11:30	○	○	○	○	○
外科	午前 7:45~11:30 ※(月)は10:30まで	○	○	○	○	○
整形外科	午前 7:45~11:30	○		○	○	○
	午後 13:00~15:00		○			○
小児科	午前 7:45~11:30	○	○	○	○	○
	午後 14:00~16:00 15:00~16:00	○		○	○	
				○		
泌尿器科	午前 7:45~11:30	○			○	
	午後 13:00~15:30			○		
耳鼻咽喉科	午前 7:45~11:30		○			○
眼科	午前 7:45~11:00		○			○
皮膚科	午前 7:45~11:00				○	

### 年末年始の診療について

■12月30日(土)~1月8日(祝)の期間は休診となります。

### 発熱などの症状のある方へ

■発熱などの症状があり、受診をご希望の方は、平日8時30分から10時30分までの間に、事前に電話連絡(☎32-3211)をお願いします。

### 皮膚科からのお知らせ

■都合により、1月25日(木)の診療は休診とさせていただきます。ご迷惑をおかけしますが、あらかじめご了承ください。

※初診の方、および診療券(カード)をお忘れの方の受け付けは8時からです。(土、日、祝日は休診)  
※内科の午前の一部、整形外科の午後、泌尿器科、耳鼻咽喉科、眼科、皮膚科は出張医対応となります。

## 市立病院スタッフ募集のお知らせ

### □募集職種および人員(正職員)

- ▶ 看護師 … 2名
- ▶ 社会福祉士 … 1名
- ▶ 薬剤師 … 1名

※詳細はあかびら市立病院のホームページをご覧ください

### □募集職種および人員(会計年度任用職員)

- ▶ 訪問看護師 … 1名
- ▶ 救急外来専従看護師・准看護師 … 若干名
- ▶ 病棟看護師 … 若干名
- ▶ 病棟看護助手 … 若干名

※詳細はQRコードからご覧ください



問合せ  
あかびら市立病院管理課☎32-3211(内線405)



## 歯科休日診療

診療時間 9:00~12:00

### 1月 歯科医院名

1日(祝)	小西歯科医院 (芦別市)☎0124-23-0102
2日(火)	あむデンタルクリニック 歯科口腔外科 (芦別市)☎0124-27-7313
3日(水)	もじり歯科クリニック (赤平市)☎32-1181
7日(日)	みやこし歯科診療所 (滝川市)☎75-5330
14日(日)	あむデンタルクリニック 歯科口腔外科 (芦別市)☎0124-27-7313
21日(日)	押尾歯科医院 (砂川市)☎52-2811
28日(日)	中神歯科医院 (沼田町)☎0164-35-2456

※1~3日の診療時間は9時~13時となります。