



# ～国民健康保険からのお知らせ～



## 上手な医療機関のかかり方

### 薬を正しく使いましょう

薬の飲み合わせによっては、副作用が出ることがあります。万一の服用ミスを防ぐほか、重複投与による無駄な出費を抑えるためにも「お薬手帳」を活用して、医師や薬剤師に伝えましょう。

### 整骨院に正しくかかりましょう

ケガなどで施術を受ける場合、保険が使えるのは外傷性の負傷に限られ、内科的原因によるものや慢性的な症状などでは使えませんので、負傷の原因は正確にきちんと伝えましょう。

### ジェネリック医薬品を活用しましょう

新薬と同じ有効成分で開発されているのが、ジェネリック医薬品です。安い価格で提供されますので、国では患者負担の軽減や医療保険財政の改善を図るためジェネリック医薬品の使用を進めています。

まず、医師や薬剤師に相談してみてください。

### 検診を上手に活用しましょう

治療は早く発見すれば、効果的にかつ体にも経済的にも負担が少なくなります。

◆問い合わせ = ☎健康保険課(内線1211)



## ねんきん定期便とは？

ねんきん定期便とは、国民年金・厚生年金保険の加入者に対し、年金加入記録や保険料納付実績、年金見込額などの年金情報を記載したもので、毎年誕生日に送付されます。年齢により送付内容が異なり、節目年齢(35、45、59歳)の方には封書形式で、それ以外の方にはハガキ形式で送付されます。

ねんきん定期便が届いたら、年金加入期間などの記載内容にもれや誤りがないかをご確認ください。もれや誤りがあった場合、節目年齢の方は、同封の年金加入記録回答票に記入のうえ、返送してください。それ以外の方は、ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤルにお問い合わせください。

◆問い合わせ = ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤルTel0570-058-555

## あなたの手で“はたちのつどい”をプロデュースしてみませんか

市では、新成人の皆さんの新たな門出を祝うとともに、責任ある大人としての自覚をもってもらうために毎年「はたちのつどい」を開催しています。

今年も新成人の皆さんが思い描くはたちのつどいを実現できるよう、実行委員を募集します。一生に

一度の素敵な思い出を演出してみませんか。ご応募お待ちしております。

◆対象者 市内在住または出身で、1999年4月2日～2000年4月1日生まれの方

※月1回程度の会議に参加できる方

◆募集人数 各中学校区5人程度

◆問い合わせ = ☎生涯学習課(内線8410)

分厚い・たて紙  
Eポ・ボソポソ

つけて治す!

**つめ水虫**

元気が一番!! 相談できる薬局

**せきい薬局**

・漢方相談 常総市新石下 1012-10  
・慢性病 TEL・FAX: 0297-42-6193  
・自律神経 営業時間: 午前9時～午後7時  
定休日: 日曜日・祝日  
でお悩みの方 <https://sekii-ph.jimdoofree.com>

児童発達支援 0歳～小学校入学前まで  
放課後等デイサービス 小学校入学～18歳まで

★仲間と遊びながら笑顔と未来★  
**さくら**  
こぼんはうす  
水海道山田教室

**送迎付き♪療育サービス**

利用者様募集

「お友達とうまく遊べない」「名前を呼んでも振り向かない」「落ち着きがない」「発音に遅れを感じる」など、発達に心配のある子どもや、障がいを持つ子ども達対象の療育支援施設です。

**子どもが好きな方♪**

職員募集

・保育士、児童指導員  
・夕方(18時頃)まで可能な方、土日可能な方歓迎!  
パート: 時給950円～(土日祝手当あり)  
シフト応相談、運転免許必須

お気軽にお問合せ下さい!

Tel: 0297-21-9720  
営業時間 平日: 9～18時 土日祝: 9～17時  
<https://copain-sakura.com>  
茨城県常総市水海道山田町1521