

健康保険課からのお知らせ

みんなで予防しよう!

インフルエンザ

寒さとともに空気が乾燥し、インフルエンザが流行しやすい季節になりました。
 昨年は、新型インフルエンザが猛威を振るい多くの方が感染しました。
 今年は、昨年のごともふまえ、1人ひとりインフルエンザの予防に心がけましょう。

★インフルエンザの症状

38.0度の急な発熱、頭痛・関節痛・だるい等の全身症状。
 鼻水・のどの痛み・咳・痰などの呼吸器の症状。



★インフルエンザの予防のポイント

- ①せっけんでしっかりと手を洗い(15秒以上)、うがいを徹底しましょう。
- ②バランスの良い食事と休養をしっかりととりましょう。
- ③室内が乾燥しないようにしましょう。(湿度50~60%)
- ④人ごみが多いところは避けましょう。
- ⑤咳やくしゃみのある方はマスクをする等咳エチケットを守りましょう。
- ⑥流行前にインフルエンザの予防接種を受けましょう。



インフルエンザの予防接種について

今年度から季節性と新型インフルエンザワクチンがひとつになりました。
 インフルエンザの流行時期は12月~3月です。接種して免疫がつくまでには早くても2週間はかかりますので早めの接種をお勧めします。
 接種医療機関及び費用につきましては、医療機関で異なりますので、接種希望の医療機関にお問い合わせ下さい。

但し、65歳以上及び非課税世帯・生活保護世帯には、下記のとおり費用助成を行っています。
 助成対象の方には、11月上旬に発送済みです。

助成対象	助成額	助成方法
町民税非課税世帯と生活保護世帯	全額助成	役場から配布の証明書を提示することにより医療機関での支払いなし
65歳以上の課税世帯	一部自己負担(1,000円)	医療機関で1,000円の自己負担

【お問い合わせ先】
 八重瀬町保健センター
 TEL.998-1149
 予防接種担当

※助成期間は平成22年10月1日~平成23年2月28日までです。

「沖縄県介護保険広域連合からのお願い」

~日常生活圏域ニーズ調査を実施します~

- 沖縄県介護保険広域連合では、65歳以上の高齢者に対して、日常生活圏域ニーズ調査を実施します。
- これは、「どの地域に」「どのような介護・支援を必要としている高齢者が」「どの程度生活しておられるのか」を把握し、今後の高齢者福祉の向上を図るための重要な調査であります。
- 12月下旬頃、郵送にて配布いたします。調査票へ記入の上、同封の返信用封筒にてご返送ください。
- 皆様のご協力、よろしくお願いいたします。



【お問い合わせ先】 沖縄県介護保険広域連合総務課企画財政係 TEL.098-921-7800

- 国保の資格取得届・資格喪失届けはすみやかに
 国民健康保険は職場で健康保険等に加入している人(加入している人に扶養されている人)・生活保護を受けている人以外は全員が加入します。
 職場で健康保険等に加入したり(加入している人の扶養になったり)、生活保護を受けるようになったら、資格喪失届けを出しましょう。(知らずに二重に支払ってしまうことがあります。)
- 国民健康保険税は納期限内に納付をお願いします。

保険税の納付は口座振替が便利です

- 納め忘れがありません。納めに行く手間が省けます。
- 手続きは・預金通帳・通帳届出印鑑・国民健康保険税の納付書をもって金融機関へ

どうしても納付が困難なときは?

- 災害や失業などで納付が困難なときは、申請による分割納付や減免の制度がありますので窓口(具志頭庁舎)でご相談下さい。

八重瀬町では収納対策緊急プランを作成しました。

滞納状況の解消

- (1) 国保資格喪失時に届出及び国保未加入者への勧奨の実施
- (2) 要生活保護者への生活保護申請の勧奨の実施

徴収方法の改善等

- (1) 滞納整理業務の検討及び実施
- (2) 保険税の控除の実施
- (3) 口座振替の勧奨の実施
- (4) 収納強化週間及び月間の実施

滞納処分の実施

- (1) 悪質滞納者の滞納処分の実施
- (2) 転出した滞納者の居住調査、財産調査の実施

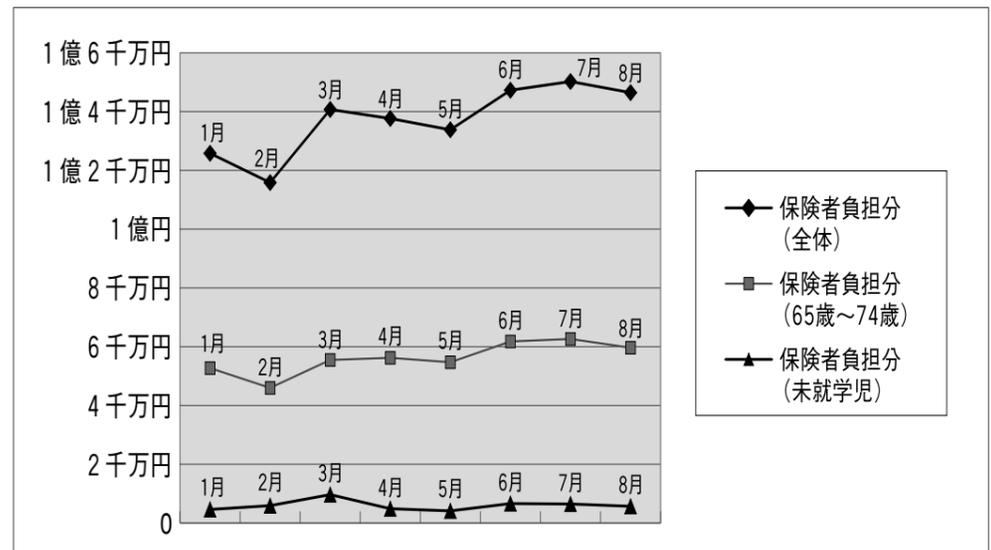
ジェネリック医薬品希望カードを活用しましょう。

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は新薬に比べ薬局で支払う薬代が3~7割安くなります。

八重瀬町国保加入者医療費支払状況(22年1月~8月)

(単位:円)

診療月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月
全体	125,790,743	115,833,323	140,711,403	137,630,971	133,802,517	147,258,065	150,216,323	146,438,666
65歳~74歳	52,719,121	45,986,825	55,487,782	56,217,216	54,712,203	61,769,268	62,620,386	59,655,427
未就学児	4,614,396	5,918,976	9,663,936	4,865,704	4,133,296	6,620,086	6,472,636	5,693,432



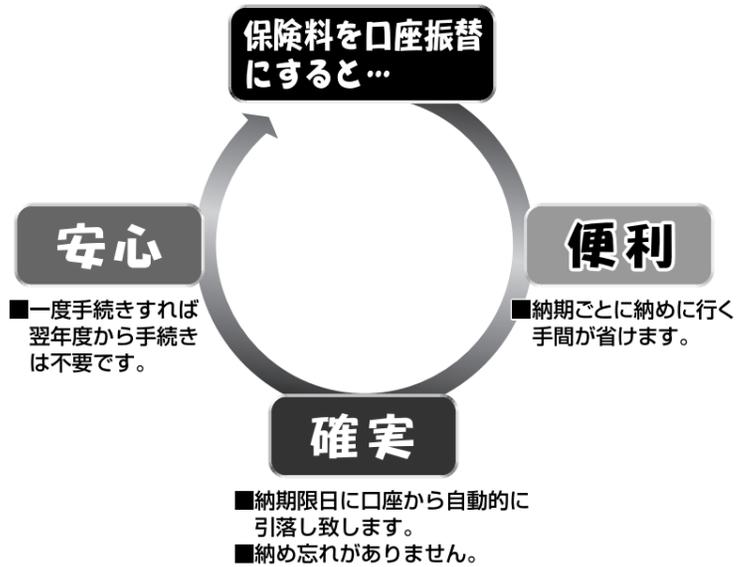
後期高齢者医療保険料の納付は口座振替で!!

口座振替に変更した場合、その社会保険料控除は口座振替により支払った方に適用されます。これにより世帯全体の所得税や市民税に変動が生じる場合がありますので十分ご留意ください。

ご注意ください

- ① 振替口座の預金通帳 ② 通帳の届け印
③ 被保険者証を持参し、金融機関にてお手続きください。

お申し込みは



八重瀬町では、多くの皆さんの要望により集団健診日程を追加しました。

日程	平成22年12月12日(日) 平成23年1月30日(日)
会場	保健センター
受付時間	午前8時30分から 午前11時まで

※受診券と保険証を持参して下さい。

■問い合わせ：
健康保険課保健センター
☎998-1149



保険料の納め忘れはありませんか？

- 長寿（後期高齢者）医療制度は、高齢者のみなさんが保険料を公平にご負担いただき、安心して医療が受けられる制度です。みなさんの保険料が大切な財源となりますので、必ず納期限内に収めてくださるようお願いいたします。
- 保険料の納付についてこんな時は...
 - お早めにお住まいの市町村後期担当課窓口で御相談下さい。
 - 災害や失業等により収入が減少したとき
 - 保険料の減免を申請する事が出来ます。お住まいの市町村後期担当課窓口で申請して下さい。
 - 保険料についてのお問い合わせは下記のとおり内容によつて問い合わせ先が異なりますのでご注意ください。
- 保険料の金額については...後期高齢者医療広域連合又はお住まいの市町村へ
- 保険料の納付については...お住まいの市町村へ

健康回覧板

がまんしないで「がんの痛み」

あにも調剤薬局 緩和薬物療法認定薬剤師 荒井千春



がんの痛みは生活の様々な場面で、自由を奪ってしまいます。たとえば、痛みで夜ぐっすり眠れない、食事がとれない、動けないなど、これでは心も体も疲れてしまいます。そこで、痛みの治療が必要となります。

痛みのない生活を送っていただくためには、痛みを医師や看護師、薬剤師に伝えることから始まります。たとえば、お腹にズーンと重い痛みがある、骨にピリピリと電気が走るような痛みがある、足にジリジリとしびれるような痛みなど、痛みを感じる場所や痛みの種類は薬の種類を選び、痛みの強さ・その変化は薬の量を決めるのに必要不可欠な情報です。まずは、がんの痛みについて医師や看護師、薬剤師に伝えることが必要です。

がんの痛みには、モルヒネをはじめとする医療用麻薬が世界各国で使用されていて、がん患者さんを痛みから解放することに貢献しています。しかし日本では医療用麻薬に

(1) 医療用麻薬は安全で効果的

がんの痛みの治療に、医療用麻薬を長期間使い続けても、その使用法が適切であれば依存症や中毒にならないことは科学的に証明されています。患者さんの痛みがなくなり、医療用麻薬



対して「怖い薬」「いけない薬」という誤解や偏見が根深く、使い続けるとやめられなくなる、使い続けると命を縮めるなどと誤解している人が多いようです。がんの痛みに負けないために医療用麻薬について正しい知識を持つていただきたいのです。

(2) 体の痛みだけでなく、心の痛みも緩和する

医療用麻薬を適切に使用して、がんの痛みをとることによって、痛みがもたらす不安が解消され、十分な睡眠がとれるようになりやすくなります。きちんと痛みを取ることで、回復し、がんそのものの治療にも専念できるようになります。

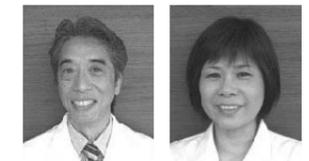
あにも調剤薬局では、薬剤師が医療用麻薬を含めたすべての薬の使い方をわかりやすく説明しています。患者さん、患者さんのご家族はもちろん、町民の皆さんはどなたでもご相談ください。

今回は、医療用麻薬を中心にがんの痛みの治療に用いられる薬の種類・使い方・注意していただきたいことをわかりやすく説明します。

みなさまのおくすり箱 あにも調剤薬局

処方せんの受付（全ての医療機関）
月～金 午前8：30～午後6：30
土 午前8：30～午後4：30

みなさまのおくすりに関するお悩み、ご要望を解決します。



伊覇バス停前／伊覇そばの隣
☎998-1189 FAX 998-0989