

広報あいかわ  
お知らせ版

http://www.town.aikawa.kanagawa.jp/

# お茶の間通信

平成20年  
3月15日発行  
第325号

## 住民課休日窓口を開設

毎年、春先は転勤や就職などのため、住民異動がとて多い時期です。町では、仕事の都合などで、平日に手続きに来られない方のために、住民課休日窓口を開設します。ぜひ、ご利用ください。

□ 開設日時 3月22日(土)・23日(日)・29日(土)・30日(日)  
4月5日(土)・6日(日)・12日(土)・13日(日)  
午前8時30分～午後5時

□ 場 所 役場庁舎1階住民課

□ 取 扱 業 務 転居、転入、転出などの住民異動届および住民票の写しの交付  
印鑑登録および印鑑登録証明書の交付  
戸籍謄抄本の交付  
外国人登録事務および登録原票記載事項証明書の交付

平日の電話予約による土曜、日曜日の住民票の写しおよび印鑑登録証明書の交付も、引き続き行っていますのでご利用ください。

□ 問い合わせ 住民課住民窓口班 ☎(内線) 3312

## 町営住宅の入居者募集

□ 募集期間 4月4日(金)～10日(木)の土曜・日曜日を  
除く午前8時30分から午後5時15分までに、  
都市施設課へ申込書を提出してください。

□ 申 込 書 の 配 布 3月17日(月)から、都市施設課、半原・中津  
出張所で土曜・日曜・祝日を除く午前8時30分  
から午後5時15分まで配布します。

□ 入 居 資 格 次の7項目すべてに該当することが必要です。詳しくは、募集のしおりをご覧ください。  
申込者が成人であること。  
現に同居し、または同居しようとする親族(婚姻の届け出をしないが事実上婚姻関係と同様の事情にある方および婚姻の予約者を含む)があること。  
町内に住所または勤務先があること。  
現に住宅に困っていることが明らかなこと。  
既に納期の経過した分の町税などを完納していること。  
入居しようとする方の収入が、公営住宅法で定める基準の金額を超えないこと。  
入居しようとする方または同居しようとする親族が暴力団員でないこと。

□ 入居を募集する住宅

住宅名	戸数	所在地	構造	間取り	家賃
桜台	1	中津4065番地の2	準耐火構造 2階建て	2DK	11,500円～
諏訪	3	中津2111番地の1 中津2107番地	準耐火構造 2階建て	3DK	17,700円～

家賃は所得によって異なります。  
障害者、母子(父子)、高齢者、高齢者夫婦世帯に対して優遇制度を適用します。

今回募集する住宅は、浴槽・風呂釜の持ち込みが必要です。

□ 問い合わせ 都市施設課建築班 ☎(内線) 3449

## 一括納付で、税金が割安に! 町税の全期前納報奨金制度を ご利用ください

全期前納報奨金制度とは、通常、年4期に分けて納付する個人町・県民税(普通徴収分)および固定資産税・都市計画税を、第1期の納期内に全額納付する納税者の方に、町が報奨金を交付するもので、現在県内市町村では、愛川町だけにある制度です。

この制度を利用すると、金融機関の窓口で1年分の税金をまとめて納付する場合や、口座振替により1年分の税金をまとめて納めた場合に、1年分の納付金額から報奨金分が差し引かれ、税金が割安になります。

この制度により割り引かれる限度額は、個人町・県民税で4千円、固定資産税・都市計画税で6千円となっていますので、ぜひご利用ください。

なお、個人町・県民税のうち、給与から税額が天引きされる方(特別徴収の納税者)は、対象となりません。

### <全期前納報奨金制度をご利用になる方へ>

納付書払いで全額納付を希望する方は、全期用納付書をご利用ください。

新規に口座振替で全額納付を希望する方や、現在、口座振替を利用している方で、期別納付から全額納付への変更を希望する方は、次の申込期限までに金融機関で手続きを行ってください。必要書類は、税務課および指定の金融機関にあります。

税目	申込期限	申込内容
固定資産税・都市計画税	4月10日(木)	口座振替の新規・変更
個人町・県民税	5月9日(金)	

□ 問い合わせ 税務課収納班 ☎(内線) 3284・3285



## チャイルドシートの 無料貸し出し

町では、1歳未満の乳児を持つ保護者を対象に、乳児用チャイルドシートを無料で貸し出しています。どうぞご利用ください。

道路交通法では、6歳未満の子どもを自動車に乗せて運転する場合、チャイルドシートの着用が義務付けられています。

□ 対 象 町内在住で、1歳未満の乳児を乗せて自動車を運転する方

□ 台 数 乳児1人につき1台貸し出します。

□ 申 し 込 み チャイルドシートを着用する乳児の母子健康手帳と、保護者の運転免許証をお持ちください。

□ 問い合わせ 住民課交通防犯班 ☎(直通) 285-6937

## 住宅用火災警報器 設置費用を助成

町では、65歳以上の一人暮らしの方や高齢者のみの世帯を対象に、一般住宅に設置が義務づけられている住宅用火災警報器の設置費用の一部を助成しています。助成を希望する方は、事前にご連絡ください。

- 対象者 町民税が非課税で、65歳以上の一人暮らしまたは高齢者のみの世帯
- 対象の機器 電池寿命が約10年、音量が70デシベル以上の自動試験機能を有する光電式の煙感知器
- 助成額 1個当たりの設置費用の10分の9  
上限9,000円
- 助成個数 寝室・・・1個  
2階に寝室がある住宅の階段・・・1個  
(3階以上に寝室がある住宅は、階段に2個)  
合計3個まで
- 問い合わせ 健康長寿課長寿いきがい班 ☎(内線)3340  
賃貸住宅に設置する場合、家主の許可が必要ですので、事前に許可を得てください。

## 皆さんの公益活動に役立つ 講演と懇談会を開催

あいかわ町民活動サポートセンターの開設1周年を記念して「活気あるまちづくりのヒント」をテーマとした講演を開催します。講演の後には「魅力ある愛川町をつくる町民活動」についての懇談会も行いますので、皆さんの参加をお待ちしています。

- 日時 3月23日(日)午後1時30分～
- 会場 庁舎分館1階会議室(旧消防庁舎)
- 講師 相模女子大学客員教授 松下 啓一氏
- 問い合わせ 企画政策課企画政策班  
☎(直通)285-6924  
あいかわ町民活動サポートセンター  
☎(直通)205-1323

参加費は無料です。事前予約は不要ですので、直接会場にお越しください。

## 図書館インフォメーション

引っ越しなどで利用者登録の内容(住所や電話番号など)が変わったときは、変更の手続きが必要になります。予約の連絡などができなくなってしまうため、速やかに図書館まで申し出てください。

なお、氏名や住所が変更になった場合は、それらの確認ができるものをお持ちください。

- 問い合わせ 図書館 ☎(直通)285-6963



## ほのぼの子育て

今日からできる習慣づくり  
～お家の方と一緒に始めて、仕上げは「自分で」～

お子さんの入園、入学を前に、大人の焦りから「自分でやりなさい」「できるでしょう!」などの言葉掛けが多くなりがちです。しかし、朝は何事も始めるのが大変なものです。手伝ってあげましょう。まずは9割手助けして、残り1割を子どもにさせるようにしてみましょ。

子どもは1割やっただけでも、「自分でやった」という達成感を持ちます。それが大切です。様子を見ながら、手伝う部分を8割、7割と減らしていきましょう。

1. 洗ってもらった顔を「自分で」ふく
2. 脱いだパジャマは「自分で」かごなどに入れる
3. 着やすいように準備してもらった服を、助けてもらいながら「自分で」着る
4. 歯を磨いてもらったなら、仕上げは「自分で」行う
5. 準備してもらったものを、かばんに「自分で」入れる

徐々に手伝う部分を減らしていくのがポイントです。これらを参考に無理なく、習慣づくりを始めてみてください。

### 【保育園からのお知らせ】

4月の「かえでっこのつどい」はお休みです。5月の日程は、お茶の間通信4月15日号でお知らせします。



## 「固定資産縦覧帳簿」 の縦覧

「縦覧」とは、税額算定の基となる評価額などの内容を、あらかじめ納税者の皆さんが無料で確認できる制度です。

- 日時 4月1日(火)～6月2日(月)  
午前8時30分～午後5時(土曜・日曜・祝日を除く)
- 場所 税務課資産税班
- 対象者 賦課期日(今年の1月1日)現在、町内に土地・家屋を所有する納税者の方(納税管理人を含む)と納税者から委任された方(委任状が必要となります)

土地、家屋のいずれか一方を所有している方については、それぞれ土地価格等縦覧帳簿、家屋価格等縦覧帳簿のみが縦覧できます。

### 固定資産課税台帳の閲覧

固定資産課税台帳については、納税者ご本人であれば常時閲覧が可能です。平成20年度の課税台帳は、4月1日(火)から閲覧できます。縦覧期間中は手数料が掛かりません。

借地・借家人などの利害関係人については、対象物件の賃貸借契約書などを提示すれば閲覧できます。

- 問い合わせ 税務課資産税班 ☎(直通)285-6916

# 4月1日から 公共下水道使用料が変わります

快適な居住環境の実現と公共用水域の水質保全を目的に整備を進めている公共下水道事業では、下水道財政の健全な運営をしていくため、4月1日より下水道使用料をやむを得ず改定させていただくこととなりました。  
今後とも健全な経営とサービスに努めてまいりますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。

(2カ月当たり・消費税抜き)

区分	現 行		改 定 後	
	排水量	使用料	排水量	使用料
基本額	20 m <sup>3</sup> 以下の分	1,600円	16 m <sup>3</sup> 以下の分	1,400円
加算額 (1 m <sup>3</sup> につき)	20 m <sup>3</sup> を超え 100 m <sup>3</sup> 以下の分	90円	16 m <sup>3</sup> を超え30 m <sup>3</sup> 以下の分	90円
			30 m <sup>3</sup> を超え60 m <sup>3</sup> 以下の分	92円
			60 m <sup>3</sup> を超え100 m <sup>3</sup> 以下の分	94円
	100 m <sup>3</sup> を超え 200 m <sup>3</sup> 以下の分	123円	100 m <sup>3</sup> を超え200 m <sup>3</sup> 以下の分	124円
	200 m <sup>3</sup> を超え 600 m <sup>3</sup> 以下の分	151円	200 m <sup>3</sup> を超え600 m <sup>3</sup> 以下の分	156円
	600 m <sup>3</sup> を超え 1,000 m <sup>3</sup> 以下の分	190円	600 m <sup>3</sup> を超え1,000 m <sup>3</sup> 以下の分	196円
1,000 m <sup>3</sup> を超える分	229円	1,000 m <sup>3</sup> を超え2,000 m <sup>3</sup> 以下の分	232円	
		2,000 m <sup>3</sup> を超える分	235円	

下水道使用料は、2カ月に1度、水道料金とともにご請求します。  
井戸水などを使用している方は、下水道使用料のみのご請求となります。

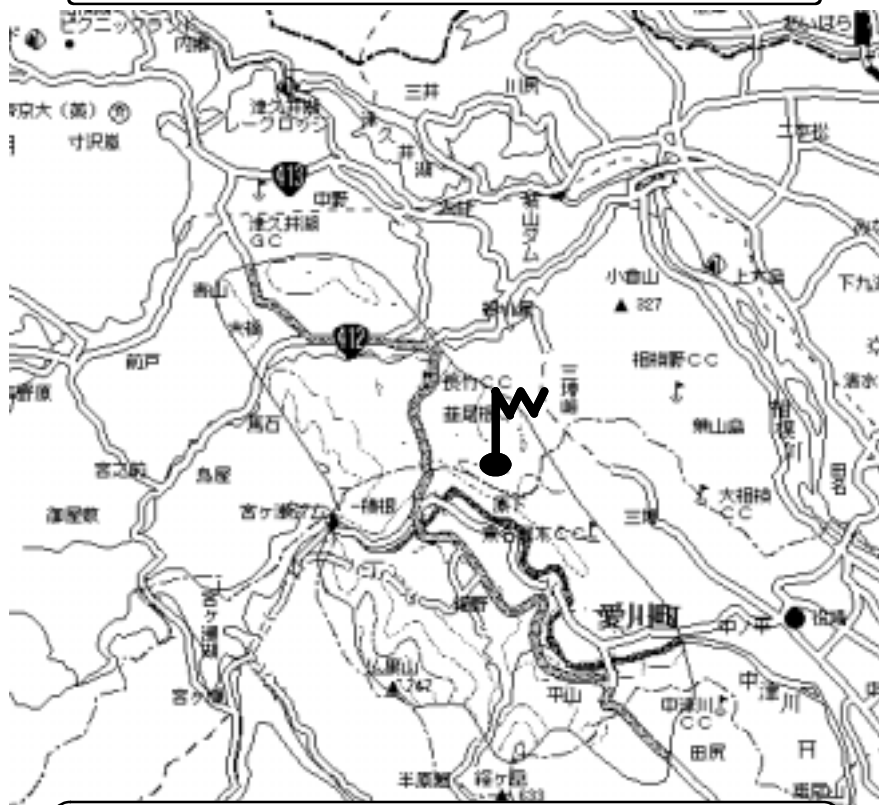
(下水道使用料計算例)	基本額	16 m <sup>3</sup> 以下の分	= 1,400円
2カ月当たり	加算額	16 m <sup>3</sup> を超え30 m <sup>3</sup> 以下の分	14 m <sup>3</sup> × 90円 = 1,260円
50 m <sup>3</sup> 排水した場合の使用料	加算額	30 m <sup>3</sup> を超え60 m <sup>3</sup> 以下の分	20 m <sup>3</sup> × 92円 = 1,840円
	小計		= 4,500円
	消費税込み合計		= 4,725円

☎ 問い合わせ 下水道課業務班 ☎ (内線) 3433

## 愛川地上デジタル放送中継局から放送が開始 — 関東広域地上デジタル放送推進協議会からのお知らせ —

半原字向山にある愛川テレビ中継局の地上デジタル放送が、3月下旬に開局します。受信可能予想範囲と放送局名は次のとおりです。地上デジタル放送を受信するには、地上デジタル放送対応のUHFアンテナと受信機が必要です。詳しい受信方法などについては、お近くの電器店にお問い合わせください。また、中継局受信可能範囲などについては、下記までお問い合わせください。

愛川地上デジタルテレビ中継局受信可能予想範囲図



色の付いている部分が受信可能範囲ですが、中継局の方向が見通せない地域は、受信できない場合もあります。

放送局	NHK (総合)	NHK (教育)	テレビ神奈川	日本テレビ
リモコンチャンネル	1	2	3	4
放送局	テレビ朝日	TBS	テレビ東京	フジテレビジョン
リモコンチャンネル	5	6	7	8

☎ 問い合わせ

この記事に関するお問い合わせは

関東総合通信局 放送部放送課 ☎ 03 - 6238 - 1944

各放送局に関するお問い合わせは

NHK横浜局 受信相談コールセンター - ☎ 0570 - 00 - 3434

(株)テレビ神奈川 ☎ 045 - 651 - 1711 (代表)

日本テレビ放送網(株) 視聴者センター - ☎ 03 - 6215 - 4444

(株)テレビ朝日 視聴者窓口 ☎ 03 - 6406 - 5555

(株)TBSテレビ 視聴者センター - ☎ 03 - 3746 - 6666

(株)テレビ東京 ☎ 03 - 3432 - 1212 (代表)

(株)フジテレビ 視聴者センター - ☎ 03 - 5500 - 2005

# 消費生活情報紙 リビングモニター通信

第 3 6 号  
( 年 2 回 発行 )  
編集 愛川町リビングモニター  
通信編集委員会  
発行 住民課住民相談班  
☎ ( 内線 ) 3 3 1 9

## 多重債務で苦しまないために…

### 多重債務って何???

借りたお金を期日までに返済することが難しくなり、別の借り入れ先から返済資金を用立てるなど、次から次へと借金を繰り返す人が増えています。こうした形で複数の借り入れを行い、返済が極めて困難になった人のことを「多重債務者」といいます。借り入れ先が1社であっても、借金の返済に困っている人は多重債務者予備軍の可能性があるので気を付けましょう。

### 多重債務は いまや個人的な問題ではありません

いま、多重債務者は全国に200万人以上いるといわれています。多重債務は、借りた本人だけでなく、家族や会社、社会などにもさまざまな影響を及ぼしており、離婚、子供の不登校、うつ病、税金や家賃の滞納、自殺の原因になるなど、非常に深刻です。

### 多重債務に陥る原因

カードによる無計画な買い物、リストラによる収入の減少、教育費用の負担増など、多重債務に陥る原因はとて身近なところがあり、**誰もが陥る可能性があります。**

### 貸金業者の金利

多重債務の背景には金利の高さがあります。貸金業者の金利を規制する法律には、**利息制限法と出資法**の2種類があり、どちらも貸金業者の上限金利を定めています。原則として利息制限法(年率15~20%)が適用されますが、例外規定を満たすと出資法の上限金利(年率29.2%)を適用することができます。また、出資法の上限金利を超えると刑事罰が下されますが、利息制限法には罰則がありません。こうしたことから貸金業者は、利息制限法の例外規定を違法に適用し、出資法で定められている上限金利でお金を貸しているのです。この利息制限法と出資法の間の金利を「グレーゾーン金利」と呼んでいます。

### 対策はないの?

昨年、貸金業法が改正され、年20%を超える金利は違法となりました(概ね3年後を目途に施行)。また、国では多重債務者改善プログラムを策定し、全国の地方自治体をあげて取り組みを強化することになりました。県や各市町村では、これらの実施に向けて具体的に取り組んでいます。しかし、借りる側も金利についてよく調べ、安易な借り入れは慎みましょう。

### 多重債務に陥らないために…

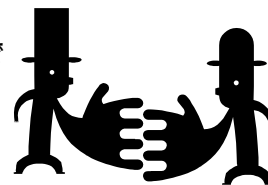
今、子供の頃からの金銭教育の重要性が増しています。金銭教育を始める時期は、早いに越したことはありません。家庭でも、しっかりとした生活設計を立て、家計簿をつけるなど、収入に見合った生活を心掛けましょう。計画性のないクレジットカードの利用など、実に身近なところから多重債務に陥っていきます。買いたいものが本当に今必要なものなのかよく考えて、衝動買いなどせず、堅実な生活を送りましょう。



## 契約って、なあに?

「契約」と一言に言っても、その種類はさまざまです。では、次のうちどれが「契約」でしょう?

- 商店街でお惣菜を買った
- 電車に乗った
- 新車を買って支払いはオートローンを組んだ
- デパートで買い物した際、クレジットカードで支払った
- マンションを買った
- 家を建てた
- 口約束をした



実は、これらは**すべて契約行為**です。売買契約、請負契約など、日々私たちは何気なくいろいろな「契約」をしているのです。

契約は合意により成立します。つまり口約束でも契約は成立するので(ただし、未成年者など契約能力のない者の契約や、詐欺や脅迫によって契約をしたときなどは無効です)。また、有効に成立した契約は、勝手には解消できません。

### うっかり契約してしまったが、なかったことにしたい

そんなときに思い出してほしいのが、クーリング・オフ制度です。契約は、いったん成立すると、一方の都合だけでは解除できませんが、一定の理由があるときには契約の解除が認められます。クーリング・オフとは、無条件で契約を解除できる制度で、訪問販売や電話勧誘販売などで、一定の種類の商品の場合なら、クーリング・オフ期間内に書面で事業者申し出れば解除できます。

## マイバックでエコライフ



近年、異常な高温や豪雨、台風の増加など、地球温暖化の影響が世界各地で出てきています。地球温暖化とは、二酸化炭素やフロン類などといった温室効果ガスの大気中の濃度が増加し、地球表面の温度が上昇することをいいます。これにより、地球の気候にいわゆる「異常気象」のような変化がもたらされているのです。

温暖化を防止するためには、温室効果ガスの排出量を抑える必要があります。驚いたことに、**家庭における二酸化炭素の排出量は増加傾向**にあり、**総排出量の3割近く**を占めています。「不要な照明を消す」「冷房(暖房)の設定温度を1度上げる(下げる)」「風呂の残り湯を洗濯に使う」「家電製品を購入する際は省エネタイプのものを選ぶ」など、できることから始めてみませんか?これまでのライフスタイルを見直す時期が来ています。

**買い物袋を持ち歩く**ことも家庭でできる温暖化防止策のひとつです。レジ袋は石油製品ですが、牛乳1パック分の原油からたったの60枚しか作ることができません。またそれがゴミとして出された場合、焼却処理すると、温室効果ガスが1枚あたり6グラムも排出されるそうです。マイバックを持参するとポイントを加算してくれるお店やレジ袋を有料化しているお店なども増えてきました。買い物袋を持参するという、ちょっとした気遣いでゴミは減らすことができます。そして不要なものを買わない、ものを大切に使う、詰め替え用の製品を買うなど、再利用を心掛けましょう。





## 施設見学会に行ってきました!!

1月17日(木)に、横浜港(山下埠頭)にある輸入食品の保管倉庫と横浜地方裁判所を見学してきました。

### 横浜港

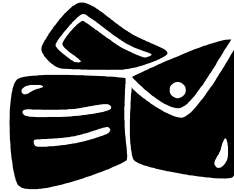
日本は先進国でありながら、食料の自給率は発展途上国並みの低さで、大半を輸入に頼っています。見学施設には主に中国からの輸入食品が保管されていました。食の安全性が問われている中、改めてわたしたちの食生活について見直すいい機会となりました。

### 横浜地方裁判所

緊張感に満ちた法廷で、実際の裁判を傍聴しました。裁判の傍聴はいつでもだれでも可能で、とても身近に感じるとともに、あまりに生々しい現実、胸が締め付けられる思いでした。また、平成21年5月までに始まる裁判員制度についても学びました。今これを読んでいるあなたも、裁判員に選ばれる可能性があります。裁判はどのように進められるのか、実際の法廷の様子はどんなものか、一度裁判所へ足を運んでみてはいかがでしょうか?とても勉強になりますよ。

## リビングモニター通信は今回で終了します。

リビングモニター通信は今回が最終回です。今後は、最新の消費生活情報を、住民課より適宜お知らせしていきたいと思います。長い間、ご購読ありがとうございました。



リビングモニター通信の記事、クーリングオフなどについてのお問い合わせやご相談は、**消費生活相談窓口**へ  
毎週月・木曜日 午前10時~午後4時  
住民課住民相談班 ☎(内線) 3319  
電話相談にも応じています。お気軽にご相談ください。

## あなたの骨は大丈夫?? 骨粗しょう症予防セミナー 4月コース

骨粗しょう症予防セミナーを毎月1回開催しています。骨粗しょう症や骨折の予防方法は、年代によって変わります。いつまでも健康に過ごすため、ぜひご参加ください。

- 日 時 4月16日(水)午後1時~3時
  - 内 容 骨密度測定・足指力測定  
骨粗しょう症予防についての話
  - 会 場 保健センター
  - 対 象 町内在住の方
  - 定 員 30人 応募者多数の場合は抽選になります。
  - 参 加 費 無料
  - 持 ち 物 健康手帳(お持ちでない方は当日交付します)
  - 申し込みと 4月7日(月)までに、健康長寿課健康づくり班へ  
問い合わせ お申し込みください。☎(内線) 3339・3340
- セミナーの各測定は、素足で行います。当日は素足になりやすい服装でお越しください。  
希望者には、保健師・栄養士による個別相談を後日行います。  
骨粗しょう症予防セミナーへの参加は、年1回でお願いします。

## スクエアダンス初心者教室

音楽に乗って楽しく踊るスクエアダンスに参加しませんか。運動不足を解消したい方、定年を機に何かを始めたい方、大勢の方と交流を楽しみたい方など、奮ってご参加ください。

- 日 時 3月29日(土)~4月26日(土)の毎週土曜日  
午前9時30分~11時(全5回)
- 会 場 レディースプラザなど
- 参 加 費 無料
- 後 援 教育委員会
- 持 ち 物 室内用運動靴
- 申し込みと 澤田☎・ファクス285-4894  
問い合わせ  
動きやすい服装でお越しください。

## 落語に親しもうパート1 「落語って、何ですか?」その

落語に関する講座を4月から8月まで毎月1回開催します。参加費は無料で、何回でも参加できます。

- 日 時 4月21日(月)午前10時~11時30分
- 会 場 レディースプラザ和室A
- 内 容 「落語って、何ですか?」その
- 対 象 町内在住または在勤・在学の方
- 講 師 落語家 林家 たけ平さん(落語協会所属二つ目)
- 申し込みと 4月20日(日)までに、レディースプラザへお  
問い合わせ 申し込みください。☎(直通) 285-1600  
今後の予定  
5月20日(火)「落語って、何ですか?」その  
6月18日(水)「落語の歴史と落語で今を学ぶ」  
7月24日(木)「寄席おはやしの世界」  
8月 7日(木)「落語をたっぷり聴こう!!」

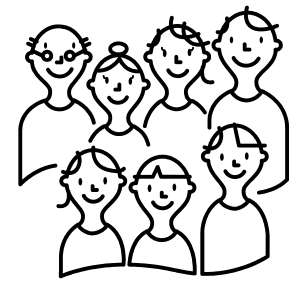
## ソフトテニス教室

ソフトテニスで心地よい汗を流しませんか。初心者の方でも楽しめる内容です。どなたでもお気軽にご参加ください。

- 日 時 4月13日(日)  
午前8時30分~午後0時30分
- 会 場 第1号公園テニスコート(人工芝1・2・3)
- 参 加 費 200円(高校生以下は無料)
- 後 援 教育委員会
- 問い合わせ ソフトテニス協会 渡辺 守子  
☎286-1575

事前予約の必要はありません。  
当日は、運動のできる服装・靴(なるべくテニスシューズ)でお越し下さい。  
ラケット、ボールは協会でご用意します。

# みんなで考えましょう! 老人医療費



## 愛川町の老人医療費の現状

平成18年度に愛川町の国民健康保険および老人保健の医療給付に掛かった全体費用は、48億1,075万円でした。そのうち老人保健受給者の医療費は、18億2,427万円で全体の38%を占めています(図1参照)。

1人当たりの医療費を比較すると、老人保健受給者は、国民健康保険被保険者の4倍近くになっています(図2参照)。また、高齢化の進展や生活習慣病などの増加から、老人医療費は年々増加しています(図3参照)。

高齢社会の中で安心して医療を受けられるように、老人医療の現状を正しく知って、効果的に医療機関にかかるよう心掛けましょう。

図1 町の国民健康保険および老人保健の医療給付費用

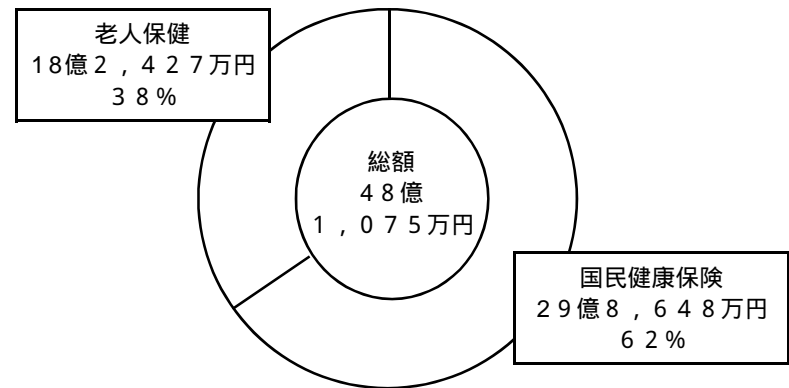


図2 1人当たりの医療費 (国保・老健別)

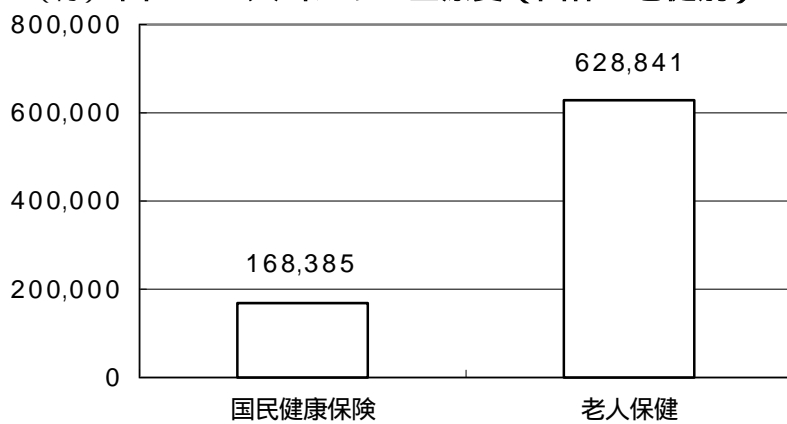
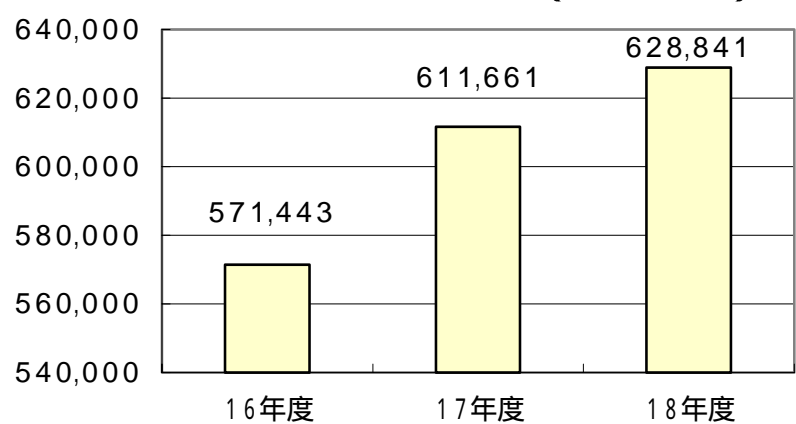


図3 1人当たりの医療費 (老健年度別)



## 医療費を節約するために

### 毎日を健康に過ごしましょう

高齢者の医療費が増える主な要因の一つに、生活習慣病の増加が挙げられます。「糖尿病」「高血圧」「脂質異常症」「心臓病」などの生活習慣病は完治が難しく、治療期間も長くなりがちです。また、ほかの病気と合併症になりやすく、診療回数も増えるため、医療費が増加してしまいます。

健康とは、栄養・運動・休養の三つの要素がバランスよく整った状態で、どれか一つでも欠けるとバランスを失います。「自身の健康は自分で作り守る」という自覚を持ち、三つの要素を上手に毎日の生活に取り入れましょう。毎日を健康に過ごすことが、医療費の節約につながります。

### 重複受診を避けましょう

重複受診とは、一つの病気で複数の医療機関にかかることです。医療機関を変えると、再び初診料などが掛かったり、同じような検査や薬が処方されたりなど余分な医療費が掛かり、負担が増えます。検査の繰り返しは体にとって悪く、同じ効果の薬を二重に服用してしまう恐れもあります。

まずは、医師を信頼し、指示を守りましょう。やむを得ず複数の医療機関を受診するときは、それぞれの医師にほかの医療機関での受診状況や、服用している薬などを話しましょう。

### 「かかりつけ医」を持ちましょう

身近にいて、何でも相談でき、病歴などを把握した上で適切な指示を出してくれる。また、専門外の病気でも、自分に合った適切な医師を紹介してくれるような、「かかりつけ医」を持つと良いでしょう。医師との間に打ち解けた信頼関係を築くことができれば、病気のと きだけでなく、健康管理全般のアドバイスも受けられます。

#### ～「かかりつけ医」の選び方・付き合い方～

自宅の近く、または通院しやすい場所にあり、なんでも相談できる医師を選びましょう。

健康診断などの結果を報告しましょう。

### 薬は適切に飲みましょう

薬は医師の指示に従って、適切な容量・用法を守って飲みましょう。

### 健康診断を受けましょう

定期的に健康診断を受け、病気の早期発見、早期治療を心掛けましょう。生活習慣病などの病気は、かかりはじめに自覚のないものがほとんどです。年に1回は必ず受診しましょう。

## 老人保健制度から後期高齢者医療制度へ

75歳(一定の障害のある方は65歳)以上の方は、老人保健制度で医療を受けていますが、4月からは、現役世代と高齢者世代の負担を明確化し、公平で分かりやすい制度とするため、「後期高齢者医療制度」がスタートします。被保険者となる方には、新しい保険証を3月末までに1人に1枚配達記録郵便でお送りします。現在お持ちの「老人保健法医療受給者証」は、4月1日以降使用できなくなりますので、国保医療課へ返却していただきますようお願いいたします。

□ 問い合わせ 国保医療課国保年金班(内線)3379