

## 後期高齢者医療の被保険者の方へ 医療機関の適正受診についてお願い

**現在**、休日や夜間に、救急医療への受診が増え、緊急性の高い重症の患者さんの治療に支障をきたしています。必要な方が安心して医療が受けられるように、医療機関の受診や薬局での薬の調剤の際には、以下のことに留意しましょう。

●体調がすぐれない場合は、軽い症状でも昼間の診療時間内に受診しておきましょう。

●休日や夜間に救急外来を受診することは、重症の患者さんへの対応が遅れてしまう心配があるだけではなく、医師の負担が増え、医療費も割増料金で高くなります。

●かかりつけの医師を持ち、気になることがあったら、まずは相談しましょう。

●同じ病気で複数の医療機関を受診することは、医療費を増やしてしまうだけでなく、重複する検査や投薬により、かえって体に悪影響をあたえてしまう心配もあります。今受けている治療に不安などがあるときには、そのことを医師に伝えて相談してみましょう。

●後発医薬品（ジェネリック医薬品）は、先発医薬品と同等の効能効果を持ち、費用も安くすみます。ジェネリック医薬品を希望する場合は「ジェネリック医薬品希望カード」を医療機関や薬局に提示し、利用について相談しましょう。

●薬には副作用があります。複数の薬を使用する場合は、飲み合わせによって副作用が強くなることもあります。お薬手帳の活用などにより、既に処方されている薬を医師や薬剤師に伝え、飲み合わせに注意しましょう。また、薬が余っている場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。



《問い合わせ先》 高齢者支援課 ☎ 22-3145  55-3145

## 阿蘇市総合型地域スポーツクラブ 「火の山スポーツクラブ」 会員募集中！

いつでも・どこでも・  
しだれでも・いつまでも  
をキャッチフレーズ  
に、今年で4年目を迎える  
総合型地域スポーツクラ  
ブ「火の山スポーツクラ  
ブ」。種目も14に増え、ま  
すます充実したクラブに成  
長しています。

健康に興味がある方！運  
動不足な方！運動が苦手な  
方！とにかく誰でも参加OK  
です。一緒に汗を流しま  
せんか！随時会員を募集し  
ています。

○受付 市役所3階教育  
課、内牧支所、波野支所  
にて入会受付を行って  
います。

火の山スポーツクラブ（健康スポー  
ツ教室）の指導者が「太極柔力球」  
普及指導員資格を取得しました！

太極柔力球とは、ラバーを張ったラケットに砂  
の入ったボールをのせて行う、ゆつくりとしたバ  
ランス運動で  
す。年齢や体  
力に関係なく  
出来るスポー  
ツとして普及  
しています。  
気軽に教室へ  
来てみません  
か？指導いた  
します！



（資格を取得した3名）  
左から大和卓也氏、連盟代表鄒力氏、園田浩文氏。

《問い合わせ先》 教育課 社会体育係 ☎ 22-3229

