

みんなで支え合う

# 国民健康保険



## 健康維持と医療費の節約を

町では、医療費の縮減のため、健康づくり事業などに取り組んでいます。皆さん一人ひとりが健康を維持していただくことが、医療費縮減につながります。

### ●健康維持と病気の予防を心がけましょう

日ごろから健康の維持・増進を心がけることが大切です。食事はよく噛む、栄養バランスを考えたメニューにする、階段を使うなど、日常生活の中でできることを、続けて行っていきましょ。

### ●かかりつけ医を持ちましょ

かかりつけ医とは、日ごろから家族全体の健康や病気について適切な指示やアドバイスをしてくれる医師のことです。専門的な検査や治療が必要な場合は、適切な医療機関を紹介してくれます。

また、かかりつけ医は日ごろの健康

状態や服用している薬、これまでにかかった病気などを知っていることで、無駄な検査や治療を受けることなく、早期に適切な治療を始めることができますので、医療費の節約にもつながります。安心して生活をするためにも、かかりつけ医を持ちましょ。

### ●重複受診はやめましょ

重複受診とは、ひとつの病気に対して複数の病院で同じ治療を受けることを言います。

自分の判断で病院を変えることで、そのつど初診料がかかります。また、次にかかった病院にそれまでの治療経過をきちんと伝えられないため、体にかかる負担が増えたり、治療が長期化するおそれもあります。重複受診はしないようにしましょ。

なお、主治医に相談し、紹介をつけて専門医などに意見を聞いて、納得したうえで治療を受けるための「セカンド・オピニオン」は、重複受診とは別のものです。

### ◆問い合わせ先

住民課 保険年金担当

☎ 6571

## 綿向雑感

日野町長 藤澤直広

「綿向山に三度雪が降ると里にも雪が降る」と言われます。故郷の山、綿向山を誰もが愛しています。高さ1110メートルにちなみ11月10日は「綿向山の日」。

「綿向山に三度雪が降ると里にも雪が降る」と習いましたが実はイングランド、スコットランド、ウェールズ、北アイルランドの「連合王国」。マツサンの妻のエリーの出身地スコットランドは、今年9月にイギリスからの独立の是非を問う住民投票を実施。結果は独立反対が多数でしたが人々はスコットランドに強い思いを持っています。

住民の強い思いが示されたのは沖縄県知事選挙。名護市辺野古への基地建設反対を掲げる翁長氏が当選。基地の島から平和の島への強い思いが示されました。来年は戦後70年。7月の滋賀県知事選挙では、「集団的自衛権容認の閣議決定ノー」の意志が示されました。二度と戦争をしないと誓った戦後の歩みを胸に刻みたいと思います。

12月14日は忠臣蔵・赤穂浪士の討ち入りの日。江戸の庶民は幕府の御政道の誤りを正した赤穂浪士に拍手喝采。今年は衆議院選挙の投票日、政治に対する庶民の思いを示す絶好のチャンス。平和な国、誰もが幸せになれる国をつくるために力を合わせましょ。

毎年11時10分に挨拶させていただいています。今年は、遠くに御嶽山を望み参加者一同が黙祷。山頂には、馬見岡綿向神社の奥宮があり、その社は20年毎に建替えられます。500年以上前の社の棟札に「大日本國近江之菟蒲生上郡日野牧」と書かれています。明治時代の「蒲生郡」は近江八幡から永源寺の一部に及びますが「蒲生上郡」はその東半分。今でも浄土真宗のお寺の集まりは「蒲生上組」。「日野牧」という地名は1000年も前の古文書に出てきます。「蒲生」「日野」という地名が脈々と続いていることは誇らしい。

ところで、NHK朝ドラ「マッサン」は好評。ドラマに時々でてる「蛍の光」は、かつて「卒業式の歌」でしたが実はスコットラ