



画：笑がき屋たなみー

在宅で働いてみたい人、子育て中にスキマ時間で働いてみたい人に向けたセミナーと相談会を開催します。

■日時 11月11日④ 13時～16時

■場所 旧関善酒店

※現地での参加が難しい場合は、オンラインでのライブ配信や録画動画の後日配信も行います。

■内容

▷基本講演(13時～13時30分)

「オンラインで助け合い!?在宅でスキマ時間に自分の得意を仕事にできるテレワークの可能性」

・講師 石山 アンジュ 氏

▷トークセッション(13時30分～14時)

「好きな地域に住みながらオンラインで働く!テレワーカーの暮らし方」

・講師 シェアリングエコノミー協会
榊山 創一 氏

▷テレワークセミナー(14時～15時)

「好きを仕事に!自分の強みを活かした副業診断ワークショップ!」

・講師 シェアリングエコノミー協会
糸原 絵里香 氏

▷なんでもテレワーク相談カフェ(15時～)

■申込方法 二次元コードから



石山 アンジュ 氏

ユースエンネクストホールディングス USEN-NEXT HOLDINGS 社外取締役。ほかに「羽鳥慎一モーニングショー」木曜レギュラー、「真相報道バンキシャ!」「アサデス。」「ドデスカ!」にコメンテーターとして定期出演。2012年国際基督教大学(ICU)卒。新卒で㈱リクルート入社、その後㈱クラウドワークス経営企画室を経て現職。デジタル庁シェアリングエコノミー伝道師。大分と東京の二拠点生活。著書に「シェアライフ-新しい社会の新しい生き方-」、新著に「多拠点ライフ-分散する生き方-」

産業活力課 商工振興班 ☎ 30-0250

新たに加入する人へ 後期高齢者医療制度に関する説明会

新たに後期高齢者医療に加入する人を中心に、後期高齢者医療制度についての説明会を

開催します。どなたでも参加できますので、お気軽にお越しください。

■日時 11月17日④ 10時～11時

■場所 市役所 第5会議室

市民課 国保医療班 ☎ 30-0222

上手な医療のかかり方



医療費に対する保険給付は、皆さんが納める国民健康保険税や後期高齢者医療保険料から賄われています。医療費が増えると税額などの上昇につながりますので、上手な医療のかかり方を意識し、適正な受診にご協力ください。 ☎市民課 国保医療班 ☎ 30-0222

1 お薬手帳を活用しましょう

お薬手帳を持っていると、薬剤師が処方履歴を確認して、薬の飲み合わせを管理できるので、*多剤服用などによって生じる副作用のリスクを減らすことができます。また、通院のたびに違う薬局に行くよりも、毎回「かかりつけ薬局」にお薬手帳を持っていくと、服薬管理指導料が抑えられ、薬代が安くなります。

※多剤服用(ポリファーマシー)とは
一般的に、4～6種類以上の薬を服用している状態を指します。多種類の薬を服用すると、副作用が生じるリスクが高くなるため、お薬手帳を活用し、飲み合わせを管理することが大切です。同時に複数の医療機関や薬局を利用している場合でも、薬剤師が服薬状況を把握できるよう、お薬手帳は1冊にまとめましょう。

2 はしご受診はやめましょう

主治医に相談せず、他の医療機関を受診すると、同じような検査や投薬を繰り返す可能性が高くなるほか、毎回初診料が発生し、医療費が高くなります。また、検査や薬の量が増えることで、体に負担や悪影響を及ぼす恐れもあります。

3 休日・夜間は医療費が高額

休日や夜間の診療は、緊急性の高い患者を受け入れるためのものであり、医療費が高く設定されています。診療時間内の受診を心がけましょう。
※平日でも、夕方以降は加算されることがあります。
※どうしても休日・夜間に受診を希望する場合は、受診する前に、テレフォン病院 24 (☎ 0120-959-783) にお電話ください。

**4 新しい保険証が届く前の
病院受診には注意が必要です**

就職や扶養により新しい保険に加入した人は、就職日(扶養の認定日)以降、これまでの保険証は使用できません。前の保険証を使用した場合、後から医療費の保険給付分が請求されます。手元に新しい保険証が届く前に受診が必要な時は、マイナンバーカードを使用するか、新しい保険者や医療機関にご相談ください。

**5 国保の脱退は、本人・
家族による手続きが必要です**

国保加入者が就職などで社会保険などに加入する場合、国保をやめる手続きを必ず行ってください。自動手続きや、職場による代行手続きはありません。お手元に保険証が2種類ある場合は、二重加入状態となっていますので、保険証2枚を持参し、市民課窓口で手続きをしてください。別世帯の人が手続きするときは、委任状(押印あり)が必要です。

6 こんな時の医療費はどうなるの?

Q 仕事にけがをした A 労災保険の対象です。受診時に保険証は提示せず、仕事上の事故(労災)であることを伝えてください。
Q 相手がいる交通事故 A 状況により負担責任は変わります。「第三者行為による傷病届」を提出することで自分の保険証での受診ができる場合もありますので、保険者へ連絡してください。
Q 相手がない交通事故(物損など) A 自分が負担すべき医療費です。お持ちの保険証で受診してください。