

村上市国民健康保険加入者へ

医療費通知とジェネリック医薬品差額通知を送付します

市では、村上市国民健康保険（以降、村上市国保）の加入者に健康管理への意識を高め
てもらうため、次の通知を行っています。



■医療費通知

村上市国保で診療を受けた医療費の総額をお知らせするものです。通知が届きましたら、受診した医療機関、診療年月日、金額を確認してください。記載された診療を受けていない場合は担当までお問い合わせください。

なお、医療費通知は医療費控除申告の際、添付書類としても利用できます。ただし、11月～12月受診分など、通知に記載されない医療費もありますのでご注意ください。

- ・通知形式：封書
- ・通知回数：年1回（2月上旬を予定）
- ・通知先：世帯の国保加入者全員分をまとめて世帯主へ通知

※プライバシー保護などの理由から、世帯員個別での送付を希望する場合はご相談ください

■ジェネリック医薬品差額通知

処方された薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合に、窓口での負担額がどのくらい安くなるかをお知らせするものです。

ジェネリック医薬品とは、新薬（先発医薬品）の特許期限が切れた後に製造・販売される薬のことで、効き目や安全性は新薬とほぼ同等ですが、症状やアレルギーなどの体質によってジェネリック医薬品に切り替えられない場合がありますので、切り替えを希望する場合は必ず医師や薬剤師に相談してください。

- ・通知形式：ハガキ
- ・通知回数：年3回
- ・通知先：受診した本人



市HPP関連ページ

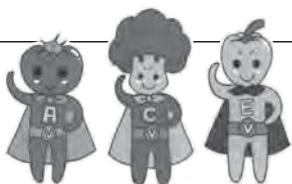
●問い合わせ 保健医療課国保室
☎53-2111（内線2411）

バランスのよい食事でウイルスに負けない体に 6月は食育月間、毎月19日は食育の日

「食育」に取り組みましょう

- ① 1日3食、バランスよく食べる
- ② 自分の適正体重を理解し、日々の活動量に見合った食事量をとる
- ③ 毎日、野菜350gを食べる
- ④ 安全な地域の食材を生かし、食文化を大切にす
- ⑤ 男性は8g、女性は7gの1日の塩分量を守る

村上市食育推進計画（第2次）より



ぼくたち
ビタミン
エース
ACEマン!

●問い合わせ 保健医療課健康支援室
☎53-2111（内線2441）

新型コロナウイルス感染症流行時の今こそ、1日3食バランスよく食べ、ウイルスに負けない体を作りましょう。

感染症から身を守るためには、不要不急の外出を避けウイルスや菌を外から持ち込まないことはもちろん、自分の体がウイルスや菌と戦える免疫力を高めておく必要があります。外出が制限される中、「つい間食をとり過ぎて食事が食べられない。」なんてことはありませんか。これでは十分な栄養が体に入ってこないため、体が不調へと繋がりがやすくウイルスや菌と十分に戦うことができません。

私たちの体は食べたものから作られます。免疫力を高めるための食事とは、生きるためのエネルギーは主食に、細胞の材料となり免疫細胞の働きも良くしてくれるたんぱく質は主菜に、細胞を作ることと免疫細胞の強化に必要なビタミンA、ビタミンCは副菜に主に含まれています。つまりは健康な体を保つ主食・主菜・副菜のそろった（バランスよく食品が整った）食事をとることが必要です。

当たり前かもしれませんが、今の時期にこそ、より一層の心がけが大切です。一人一人が意識して、感染症に打ち勝つためにも「食育」に取り組みましょう。