



立志式(舟形中学校)

2月

きさらぎ

2026 February

3月

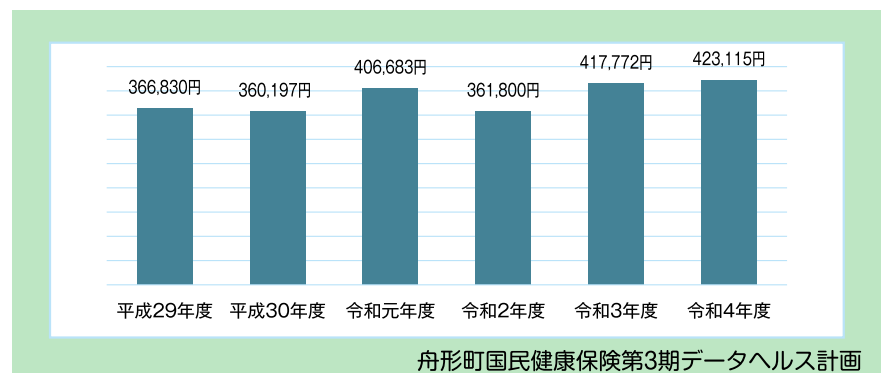
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

日	月	火	水	木	金	土
1 先勝	2 友引 ●定期健康相談・母子手帳交付	3 先負 節分	4 仏滅 立春 ●新入生一日入学(舟形小)	5 大安	6 赤口 ●離乳食教室(乳児相談) 【令和7年6月～9月生】	7 先勝
8 友引	9 先負	10 仏滅 ●ベビーマッサージ講座 ●第2回保小中一貫教育推進委員会 (中央公民館)	11 大安 建国記念の日	12 赤口	13 先勝	14 友引 ●新園児一日入園(ほほえみ保育園)
体重 血圧	体重 血圧	体重 血圧	体重 血圧	体重 血圧	体重 血圧	体重 血圧

15 先負	16 仏滅 ●定期健康相談・母子手帳交付	17 先勝	18 友引 ●立志式(舟形中)	19 先負 雨水	20 仏滅 ●1歳児健診【令和7年1月・2月生】 ●1歳6ヵ月児健診【令和6年6月～8月生】 ●3歳児健診【令和4年9月～11月生】	21 大安
22 赤口	23 先勝 天皇誕生日	24 友引	25 先負	26 仏滅 ●かもしかクラブ修了式 (ほほえみ保育園)	27 大安 ●乳児健診【令和7年4月・5月・10月・11月生】	28 赤口
1	2	3	4	5	6	7

医療費は節約できます

◆1人あたりの国民健康保険医療費の推移



舟形町の一人当たりの医療費は、被保険者数の減少や高齢化率の上昇などにより年々増加傾向にあります。1人ひとりが生活習慣を見直し、医療費の無駄遣いをやめ、大切に使うように努めていきましょう。

★医療費と保険料は深く関わっています★

医療費が増えると国保の財政が圧迫され、保険料の引き上げを招くことがあります。保険料は年間に必要とされる医療費をもとに決まるので、医療費が増加すると、私たちが納める保険料も増加してしまうのです。

医療費を大切にするために心がけたいこと

- 「はしご受診」や「重複受診」はやめる
医療費の無駄遣いになるだけでなく、薬の重複使用等で体にも悪影響を及ぼします。
- 時間外受診は避ける
緊急時以外は診療時間内にお医者さんにかかるようにしましょう。
- 治療は途中でやめない
一度中断して再度受診すると、また新たに初診料がかかってしまうことがあります。
- 薬を大切に服用し、お薬手帳を一冊にする
薬局もかかりつけを決めておくことで安心です。飲み合わせのトラブルや※ポリファーマシーを防ぐことができます。
※多くの薬を服用することにより、副作用や有害事象が起こることをいいます。
- セルフメディケーションに取組む
定期健診の受診などをおして日ごろから自分の健康に関心を持ち、自己管理をして軽い不調には市販薬(OTC医薬品)で対処するなど、自分の健康を守る意識を持ちましょう。

今月の納期

- ◆国民健康保険税第4期
 - ◆介護保険料第7期
 - ◆後期高齢者医療保険料第4期
- ………… 2月2日(月)

若あゆ温泉休館日

2月12日(木)

若あゆ温泉お客様感謝デー

2月4日(水)・18日(水)

